

SCHNELLES GARNELEN CHILI

Ich liebe ja Eintöpfe mit Garnelen. Die dürfen gerne auch mal scharf sein, super deftig und wie in diesem Fall extrem unkompliziert. Meistens landen Garnelen ja trotzdem als Curry oder Tapas auf dem Tisch, aber so ein Jambalaya oder eben ein schnelles Garnelen Chili sind da eine mehr als willkommene Abwechslung. Außerdem ergänzt dieses Rezept meine Chili Rezeptsammlung ganz wunderbar - con Carne, con Pollo, sin Carne, so wird es nie langweilig! Ich muss ja zugeben, dass die Zutaten alle aus dem Vorratsschrank kommen - Reis, Tomaten und Bohnen treffen auf Garnelen und Gemüse aus dem Tiefkühler. Wer sagt, dass es immer kompliziert sein muss?



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250g Garnelen

1 EL Olivenöl

150g TK-Suppengemüse

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

600g Dosentomaten

800g Kidneybohnen aus der Dose (ca. 550g Abtropfgewicht)

Salz

Chiliflocken

2 EL Weißweinessig

3-4 Zweige Oregano

120g Reis

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und das Suppengemüse samt Zwiebel und Knoblauch hinein geben. Alles kurz anrösten, dann die Dosentomaten und die Kidneybohnen (mit der Flüssigkeit aus der Dose) untermengen. Das Chili mit Salz und Chiliflocken würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

Einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und den Reis gar kochen.

Den Oregano fein hacken und unter das Chili rühren. Alles mit Salz, Chiliflocken und Weißweinessig abschmecken. Zu guter Letzt die Garnelen in den Topf geben und alles für wenige Minuten auf kleiner Stufe ziehen lassen.

Den Reis durch ein feines Sieb abgießen.

Den Reis und das Chili mit Garnelen auf tiefen Tellern anrichten.

Guten Appetit!

