

Kräuterreis mit Garnelen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

430 kcal • 14g Fett • 29%

Zutaten

130g Reis

300ml Gemüsebrühe (Instant)

200g Riesengarnelen

1 Knoblauchzehe

2 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

Salz, weißer Pfeffer

50g Schmand (24% F.)

25g gemischte TK-Kräuter

Zubereitung

1. Den Reis in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten gar kochen.
2. Die Garnelen unter kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen, an der Rückseite der Länge nach einritzen und den Darm entfernen.
3. Den Knoblauch schälen und pressen, mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Die Garnelen in dieser Marinade wenden und abgedeckt beiseite stellen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Den Reis abgießen und abtropfen lassen.
5. Den Schmand und 2 EL Kräuter zu den Garnelen geben und verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die restlichen Kräuter unter den Reis mischen. Den Reis auf 2 Teller geben, in die Mitte eine Vertiefung formen und die Garnelen dort hineinfüllen.