

Reis-Gemüseintopf mit Garnelen aus dem Ofenmeister

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers 8 SmartPoint Punkte

Zutaten:

- 400 g Garnelen gefroren, ich hatte die in süßer Chili-Soße
- 3 Paprika in Würfel geschnitten
- 1 große rote Zwiebel in Würfel geschnitten
- 200 g Zuckerschoten, halbiert
- 250 g ungekochten Basmati Reis
- 600 ml Gemüsebrühe (ergibt mit dem Sud der aufgetauten Garnelen ca.650 ml)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Schlemmerkräuter
- 1 ½ TL Gewürz „Nicht Fleisch, nicht Fisch“
- 3 TL Olivenöl Mandarine
- Ein paar Spritzer Ketjap-Manis (süße Sojasoße) unter die Brühe geben

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Das Gemüse mit dem Reis im Ofenmeister vermengen, würzen und dann die Brühe angießen. Alles nochmals gut durch rühren.

Jetzt den Ofenmeister mit Deckel verschließen und für 45 – 50 Min. in den auf 220 Grad O/U Hitze vorgeheizten Backofen geben. Bitte aufs untere Rost stellen.

Zwischendurch mal umrühren.

Nun die Garnelen mit einem ½ TL Gewürz „Nicht Fisch, nicht Fleisch“ würzen, die Knoblauch reinpressen und gut durch rühren.

Dann ca. 5 Min vor dem Garen das Olivenöl auf mittlerer Hitze in der Edelstahl-Antihaf Pfanne erhitzen, die Garnelen zugeben und braten.

Wenn die fertig sind, unter den fertigen Reis-Gemüseauflauf heben und genießen 😊