

Teriyaki-Garnelen auf Thai-Reis



Zutaten für zwei Personen (für Flying Buffet 3-6):

6 Riesengarnelen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 EL neutrales Öl
3 EL Teriyaki-Sauce
1 mittlerer Zucchini
125 g Thai-Reis

1. Riesengarnelen schonend auftauen. Schälen, Därme entfernen, gut waschen, mit Küchentüchern sorgfältig trocknen.
2. Reis nach Packungsangaben zubereiten.
3. Zucchini halbieren und mit einem Gemüsehobel 12 dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. Warm stellen. Rest anderweitig verwenden.
4. Riesengarnelen leicht salzen und pfeffern. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze vorheizen, Garnelen einlegen und in wenig neutralem Öl nicht zu lange braten, sie sollen gerade steif geworden sein.

Das dauert etwa 4-5 Minuten.

5. Pfanne vom Herd nehmen, mit 3 EL Teriyaki-Sauce ablöschen und die Garnelen mit der Sauce überziehen.

6. Teller vorwärmen, Zucchinischeiben zuschneiden, arrangieren und Reis darauf verteilen. Dann die Garnelen auflegen.

Hinweise:

Ein Standard-Gericht aus der leichten Küche mit wenig Aufwand und Zutaten.

Für ein Flying Buffet serviert man 1-2 Riesengarnelen pro Person.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 6 h, Hauptspeisen, kleine Gerichte, Flying Buffet, Meeresfrüchte, Krustentiere, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023