


# Nkechi Madubuko: Riesengarnelen mit Gemüse auf Basmati-Reis

---

 [happy-mahlzeit.com/rezepte/nkechi-madubuko-riesengarnelen-mit-gemuese-auf-basmati-reis/](https://happy-mahlzeit.com/rezepte/nkechi-madubuko-riesengarnelen-mit-gemuese-auf-basmati-reis/)

## Zutaten:

- 400g Riesengarnelen, möglichst King Prawns
- 250g Brokkoli
- 4 große Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprikaschote
- 250g Basmati-Reis
- 2 EL Butter
- 3 EL Sesam-Öl
- Sojasauce
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Die Garnelen mit einer Schere am Rücken aufschneiden, Panzer auseinanderziehen und das Schwanzfleisch herausheben. Am Rücken mit einem kleinen Messer aufschneiden, den dunklen Darm mit der Messerspitze entfernen. Das Garnelenfleisch kurz kalt abspülen und mit Küchentuch trocken.

Salzwasser aufsetzen. Brokkoli und Möhren putzen, in Stücke schneiden und in dem kochenden Wasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, längs aufschneiden, Strunk, Kerne und Trennwände entfernen, die Schote in Streifen schneiden. Brokkoli- und Möhrenstücke abschrecken und abtropfen lassen.

Den Basmati-Reis in einem Sieb abspülen. Knapp 4 Tassen Wasser aufkochen, den Reis einstreuen, salzen und die Butter zugeben. Einmal umrühren. Sobald das Wasser wieder zu kochen beginnt, sofort die Hitze zurückschalten, der Reis kocht schnell über. Den Deckel auflegen und bei kleiner Hitze 15 Minuten garen.

Inzwischen in einer Pfanne oder im Wok das Sesam-Öl erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Garnelen dazugeben und unter Wenden ganz kurz garen. Dann herausheben und zur Seite stellen. Zwiebel und Paprikastreifen rasch in der Pfanne

anbraten, die vorgekochten Möhren und den Brokkoli dazurühren und erhitzen. Zum Schluß die Garnelen untermischen. Mit Sojasauce, Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Nach der Garzeit vom Reis den Deckel abnehmen, den Reis mit einer Gabel auflockern und dabei ausdampfen lassen. Als Beilage zu den Garnelen servieren.

*Rezept: Nkechi Madubuko*

*Quelle: alfredissimo! 31.10.1997*