

# Würzige Teriyaki-Garnelen mit Reis

**Für zwei Personen**

**Für die Teriyaki-Garnelen:**

4 Garnelen	1 Zucchini	1 rote Paprika
1 kleiner Brokkoli	1 rote Chili	1 rote Zwiebel
100 ml Teriyakisauce	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für den Reis:**

150 g Reis	300 g Gemüsefond
------------	------------------

Den Kopf der Garnelen abtrennen. Die Schale vom Fleisch entfernen. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden und den Darm entfernen. Den Reis im Gemüsefond gar kochen. Die Zucchini halbieren, von den Enden befreien, mit einem Teelöffel entkernen und in fingerdicke Stücke schneiden. Die Paprika und den Brokkoli waschen. Die Paprika entkernen und zusammen mit dem Brokkoli in mundgerechte Stücke teilen. Eine halbe Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Garnelen und das Gemüse in einer Pfanne im Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit der Teriyakisauce übergießen und durchschwenken. Den Reis mit den Teriyaki-Garnelen und dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Danny Graf am 12. Februar 2015