

# Gebratener Reis mit Gemüse und Garnelen

## Für zwei Personen

### Für den Reis:

200 g Basmati-Reis	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
4 Zweige Thymian	2 Knospen Gewürznelken	Salz

### Für den Wok:

6 Garnelen	150 g Nordseekrabben	1 Zucchini
1 Lauch	150 g Shiitake-Pilze	100 g Pfifferlinge
1 Paprika	1 Karotte	1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	3 Eier
200 ml Sesamöl	100 ml Pflanzenöl	1 Prise Chilipulver
Pflanzenöl		

### Für den Reis:

300 ml Wasser salzen, Reis hineingeben und zum Kochen bringen.

Zwiebeln nicht schälen, nur halbieren. Mithilfe eines Messer oder Spieß zentimetertiefe Löcher in die Schnittseite der Zwiebelhälften stechen. Je Zwiebelhälfte 1 Lorbeerblatt stecken, in die restlichen Löcher die Thymianzweige stecken. Gewürznelken ebenfalls in die Schnittfläche der Zwiebel stecken. Zwiebelhälften mit Kräutern in die Mitte des Topfs auf den Reis setzen. Deckel auf den Topf setzen und Reis aufkochen lassen. Dann den Reis bei niedriger Hitze köcheln lassen. Der Reis kann wahlweise auch im Reiskocher zubereitet werden.

### Für den Wok:

Sesamöl in einem Wok erhitzen. Ingwer in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Pilze putzen und halbieren. Zwiebel abziehen und klein hacken. Ingwer, Pilze und Zwiebelwürfel in den Wok geben und kurz anbraten. Pfifferlinge putzen und halbieren. Lauch waschen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und in Würfel schneiden. Karotten schälen und würfeln. Alles in den Wok geben und ebenfalls anbraten. Etwas Pflanzenöl hinzugeben. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Ebenfalls in den Wok geben. Mit Chilipulver abschmecken. Kurz schmoren lassen und dann den Reis zusammen mit der Zwiebel aus dem Topf hinzugeben. Garnelen und Nordseekrabben in den Wok geben. Eier ebenfalls in den Wok geben.

Erneut etwas Pflanzenöl hinzugeben und mit Salz abschmecken. Das Ganze verrühren und ziehen lassen. Korianderblätter von den Stielen zupfe und unterheben. Mit Salz und Chili abschmecken. Den gebratenen Reis in Schüsseln anrichten und servieren.

Johann Lafer am 07. Juni 2019