

## Garnelen-Schaschlik auf Gemüsebratreis

### Für vier Portionen

150 g Basmatireis	16 Riesengarnelen	1 kleine Zwiebel
16 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
50 g Zuckerschoten	2 kleine Möhren	2 Stangen Frühlingslauch
1 kleiner Kohlrabi	2-3 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl
Cayennepfeffer		

### Außerdem:

Basmatireis in einen halben Liter kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und bei mittlerer Hitze 16 bis 18 Minuten darin garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Garnelen, Zwiebeln und Kirschtomaten abwechselnd auf vier Holzspieße stecken. Knoblauch schälen, Thymian abbrausen und beides grob hacken. Zusammen mit dem Olivenöl über den Spießen verteilen und damit marinieren.

Zuckerschoten abbrausen und halbieren. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden. Sesamöl in einem Wok erhitzen, zuerst die Möhren und den Kohlrabi darin anbraten. Zwei bis drei Minuten braten lassen. Gemüse an den Rand schieben, Zuckerschoten und Frühlingslauch in die Wokmitte geben. Kurz scharf anbraten. Gemüse ebenfalls an den Rand schieben.

Reis und das restliche Sesamöl auf die Bratfläche geben und den Reis anbraten. Nun alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Sojasauce würzen.

Eine zweite Pfanne erhitzen und das Garnelenschaschlik darin von beiden Seiten zwei Minuten braten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsebratreis in asiatischen Schalen anrichten und je einen Schaschlikspieß darauf legen.

Horst Lichter am 27. Juni 2015