

Italienische Rezepte

Gebratener Reis mit Scampi und Gemüse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Gemüse, Scampi, Reis, Italienisch

200 g	Naturlangkornreis	1/2 Bund	Dill
400 ml	Wasser	200 g	Krabben
5 Essl.	Erdnussöl	1	Ei
2 kleine	Feste Zucchini	2 Essl.	Sojasauce
1 mittelgr.	Möhre	2 Essl.	Zitronensaft
1 kleine	Fenchelknolle		Salz
1	Knoblauchzehe		Cayennepfeffer

Den Reis mit dem Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 30 Min. körnig weich garen. In einer Schüssel mit 1 El Öl vermischen und erkalten lassen, dabei einige Male vorsichtig mit einer Gabel umrühren, damit die Körner nicht zusammenkleben.

Die Zucchini waschen, abtrocknen, von Stiel- und Blütenansatz befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und in dünne Stifte schneiden. Den Fenchel waschen, alle zarten Blättchen abschneiden und beiseite legen.

Die Knolle halbieren, Strunk herausschneiden und die Hälfte quer zur Faser in Dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den gewaschenen Dill und das Fenchelgrün fein zerkleinern.

In einer grossen beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Zucchini, die Möhre und den Fenchel darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden etwa 2 Min. braten.

Den Reis und die Krabben dazugeben und alles weitere 2 Min. braten, bis das Gemüse bissfest und der Reis heiss ist. Dabei häufig wenden.

Das Ei mit der Sojasauce und dem Zitronensaft vermischen und über den Reis giessen. Unter weiterem Rühren stocken lassen.

Den gebratenen Reis mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, mit Dill und Fenchelgrün mischen und auf heissen Tellern anrichten.