

## *Garnelenpfanne*



**Kombinieren Sie mit unserem Garnelenpfannen-Rezept Eismeergarnelen mit geräucherten Forellenfilets und Cashewkernen. Als Beilage servieren Sie in Karottensaft und Wasser gekochten Reis.**

Dauer:  
30 Minuten

Arbeitsaufwand:  
leicht

Kalorien:  
554 kcal

### **Zutaten**

- 2 Schalotte
- 2 Paprika, orange
- 1 Zucchini
- 1 EL Rapsöl
- 2 Tassen Weißwein, trocken
- 2 Tassen Reis
- 500 ml Karottensaft
- Salz
- 75 g Frischkäse, natur
- 125 g Forellenfilet, geräuchert
- 125 g Eismeergarnele
- 2 EL Cashewkern, geröstet

## Zubereitung:

### **1.**

Schalotten und Paprika in Streifen schneiden. Zucchini waagrecht halbieren und in Scheiben schneiden. Zunächst die Schalotten in Öl 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, Paprika zugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Abschließend Zucchini zugeben, kurz anbraten und mit Wein ablöschen. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

### **2.**

Reis in einen Topf geben und mit Karottensaft und 100 ml Wasser auffüllen. Kurz aufkochen, Hitze reduzieren und entsprechend der Garempfehlung zubereiten. Kurz vor Ende der Garzeit salzen.

### **3.**

Frischkäse zum Gemüse geben und so lange rühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Forellenfilet grob zerpfücken und zusammen mit den Garnelen zum Gemüse geben. Kurz erwärmen. Cashewkerne im Mörser grob zerstoßen und über die Fischpfanne streuen. Mit Reis servieren.