



# Garnelenspieß auf Gemüse - Curryreis mit Kräuterpesto

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Lecker, leicht und schnell gemacht !

## Zutaten

- Für die spieße:
- 16 - 20 Stück große, geschälte Garnelen (Tiger Prawns) ohne Darm
- Für den gGemüsereis:
- 200 g Langkornreis
- 8 Stück gleichmäßig große, weiße Champignonköpfe
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 1 Stange Frühlingslauch, gewürfelt
- 30 g Staudensellerie, gewürfelt
- 1/2 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 1/2 grüne Paprikaschote, gewürfelt
- 1/2 gelbe Paprikaschote, gewürfelt
- 1 - 2 Tomaten, gewürfelt
- Für das Pesto:
- Frische Kräuter, gehackt, nach Marktlage wie:
- Glatte Petersilie, Rauke, Thymian, Majoran, wenig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe etc.
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 4 cl Olivenöl

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

## **Schritt2**

Die Spieße:

## **Schritt3**

Die geputzten Garnelen auf einen Spieß stecken, vorn und hinten mit einem geputzten Champignonkopf abschließen.

## **Schritt4**

Das Pesto:

## **Schritt5**

Aus den Pestozutaten, etwas Salz, Chili, Pfeffer und dem Olivenöl, im Küchenmixer oder mit dem Zauberstab ein pikantes Pesto herstellen.

## **Schritt6**

Den Langkornreis 12 - 13 Minuten körnig abkochen, abschütten.

## **Schritt7**

Das Gemüse:

## **Schritt8**

Waschen, putzen und in kleine, 1/2 cm große Würfel schneiden.

## **Schritt9**

Ebenso die Schalotten und den Knoblauch, in etwas Öl glasig anschwitzen und das gewürfelte Gemüse dazu geben.

## **Schritt10**

1 - 2 Minuten zusammen schmoren und den Reis dazu geben.

## **Schritt11**

Mit Curry und etwas gemahlenem Chili pikant würzen.

## **Schritt12**

Kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel locker unterheben.

## **Schritt13**

Die Spieße:

## **Schritt14**

Salzen und pfeffern und mit einer gedrückten Knoblauchzehe und einem Zweig Rosmarin und Thymian kurz und scharf, von beiden Seiten anbraten.

### **Schritt15**

Leicht Farbe nehmen lassen, die Pfanne zurückziehen und die Spieße in der noch heißen Pfanne ca. 2 Minuten "ausruhen, durchziehen" lassen. Keinesfalls übergaren sondern schön saftig lassen.

### **Schritt16**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt17**

Die Garnelenspieße auf einem "Sockel" des Gemüse-Curryreis anrichten.

### **Schritt18**

Etwas von dem Kräuter Pesto darüber geben und dazu einen frischen Saisonsalat in Kräuter Vinaigrette servieren.

**Rezeptart:** Schalen- und Krustentiere **Tags:** bunt, einfach, kräuter, pikant, saisonal, unaufwendig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/garnelenspiess-auf-gemuese-curryreis-mit-kraeuterpesto/>