

Asiatische Reispfanne



- 1 kleine Zwiebel (ca. 30 g)
- 1 Möhre (ca. 80 g)
- 2 Lauchzwiebeln (ca. 50 g)
- ½ (ca. 125 g) Paprikaschote
- 1 EL (ca. 10 g) Öl
- 50 g Tiefseekrabben-Fleisch
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Basmatireis
- 2 Safranpulver
- 0,1 l Bio-Gemüsebrühe (instant)
- 1-2 TL Sojasoße (à ca. 5 g)
- 1 evtl. Koriander und 1 Zitronenscheibe zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln und Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Gemüse und Krabben zufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis waschen. Reis und Safran dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 12-14 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit Koriander und einer Zitronenscheibe garniert servieren