Garnelen-Blumenkohlreis mit Gemüse – leicht, bunt und unglaublich lecker

Manchmal sind es genau die Gerichte, bei denen ganz viel frisches Gemüse in einer Pfanne zusammenkommt, die am Ende besonders glücklich machen. Mein **Garnelen-Blumenkohlreis mit Gemüse** ist so ein Rezept: herrlich aromatisch, wunderbar bunt und voller unterschiedlicher Aromen und Texturen.

Statt klassischem Reis bildet fein zerkleinerter **Blumenkohl** die Basis. Dazu kommen knackige gelbe Paprika, Zucchini und Chinakohl – oder, wenn gerade Saison ist, **Zuckerhut als tolle Alternative**. Ingwer, Knoblauch, ein Hauch Cayenne-Pfeffer und Sojasauce sorgen für die würzige, leicht asiatische Note.

Und dann kommen die Garnelen ins Spiel: Kurz und kräftig angebraten bleiben sie schön saftig und passen einfach wunderbar zu dem Gemüse. Besonders lecker finde ich die feinen **Omelettstreifen**, die zum Schluss untergehoben werden. Sie machen das Gericht noch einmal ganz anders und sorgen zusammen mit den gerösteten, gesalzenen Erdnüssen für richtig schöne Kontraste.

Frischer Koriander obendrauf – und fertig ist eine Schüssel, bei der man schon beim Anblick am liebsten sofort zur Gabel greifen möchte. □□□

Ein Rezept – zwei Zubereitungsarten

Das Schöne an diesem Rezept: Ihr könnt es ganz nach euren Möglichkeiten zubereiten. Ich habe euch sowohl eine Variante für den **Thermomix®** als auch eine klassische Zubereitung mit **Kochtopf und Pfanne** aufgeschrieben.

Beide führen zu einem wunderbar aromatischen Ergebnis – und in etwa **2–3 Portionen** steht ein Essen auf dem Tisch, das leicht wirkt und trotzdem richtig schön satt und zufrieden macht.

Für mich ist dieses Gericht außerdem eine wunderbare Möglichkeit, saisonales Gemüse zu verarbeiten. Gerade beim Gemüse dürft ihr ruhig schauen, was Garten, Wochenmarkt oder euer regionaler Landwirt gerade hergeben. Genau deshalb findet ihr beim Chinakohl auch den **Zuckerhut als Alternative**.

Zuckerhut

Mein Tipp: Die gehackten Erdnüsse wirklich erst ganz zum Schluss darübergeben. Dieser kleine Crunch zusammen mit den saftigen Garnelen, dem warmen Gemüse und dem würzigen Blumenkohlreis ist einfach köstlich.

Also: Pfanne raus, Gemüse schnippeln und ausprobieren. Dieses Rezept könnte ganz schnell einen festen Platz in eurer Alltagsküche bekommen.

Frisch. Lecker. Selbstgemacht. – SIMkitchen