



Frutti di Mare auf Gemüsebeet

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für 4 Personen:

450g Frutti di Mare **von Escal**

1 Brokkoli

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Rapsöl

200 g Basmatireis

400 ml Kokosmilch

2 TL Sesam

Koriander

Dressing-Zutaten:

2 Orangen

100 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

1 TL Speisestärke

Salz

Pfeffer

Curry

Zimt

1 EL Zucker



Zubereitung:

1. Die Frutti di Mare auftauen lassen. Den Brokkoli in Röschen teilen, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Brokkoli in kochendem, gesalzenem Wasser 8 Minuten garen. Den Reis nach Packungsangabe, mit Kokosmilch und 200 ml Wasser, zubereiten.

2. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die aufgetauten Frutti di Mare zusammen mit den Frühlingszwiebeln 2 Minuten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

3. Eine Orange auspressen, die andere Orange filetieren. Gemüsebrühe zusammen mit der Kokosmilch und dem Orangensaft in einen Topf geben und aufkochen. Die Speisestärke in wenig Wasser glatt rühren und in den Topf geben. Kurz aufkochen und köcheln lassen, bis sich die Sauce bindet. Die Orangenfilets zugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Curry, Zimt und Zucker abschmecken.

4. Den Reis mit dem Frutti di Mare Gemüse und der Orangensauce auf einer Platte servieren und mit Sesam und klein gehacktem Koriander garnieren.