Reispfanne aus dem Dampfgarer

Meeresfrüchte, Geflügel und frisches Gemüse kommen in die Reispfanne aus dem Dampfgarer. Ein leckeres und kalorienarmes Rezept für Feinschmecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

260 g	Risottoreis
0.5 Stk.	Paprika (rot)
0.5 Stk.	Paprika (gelb)
2 Stk.	Schalottenzwiebeln
400 g	Hühnerfilet
220 g	Garnelen (vorgekocht)
400 g	Miesmuscheln
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Safran
200 ml	Fischfond
300 ml	Gemüsesuppe
100 ml	Weißwein
2 EL	Olivenöl
2 Stangen	Frühlingszwiebeln
3 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Schnittlauch

Zubereitung

1. Für die **Reispfanne aus dem Dampfgarer** zunächst die Paprika waschen, entkernen und in

Würfel mit etwa 1 Zentimeter Kantenlänge schneiden. Danach das Fleisch in ebenso große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Muscheln gründlich waschen und die Bärte entfernen.

2. und Paprikawürfel sowie Risottoreis zufügen, mit Weißwein und Fischfond auffüllen. 5 Minuten lang bei 100 Grad im Dampfgarer dünsten, danach einige Minuten ruhen lassen.

3. Unterdessen die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Safran zufügen und einige Minuten in der heißen Brühe ziehen lassen. Anschließend zum Reis gießen. Garnelen und Fleisch ebenfalls zufügen. Pfeffern und salzen, alles gut vermischen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocknen und in Ringe schneiden. Beides in einen geschlossenen Gareinsatz geben.

4. Darauf die Muscheln legen. Beide Garschalen zu gleicher Zeit 3 Minuten lang bei 100 Grad dämpfen lassen. Anschließend etwas Olivenöl unter den Reis rühren und noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp

Die Reispfanne aus dem Dampfgarer vor dem Servieren mit frisch gehacktem Schnittlauch bestreuen.