

Meeresfrüchte-Ragout

Ein mediterranes Rezept mit asiatischer Note: Das Meeresfrüchte-Ragout vereint gleich mehrere Aromen in sich - sehr lecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

1 Packung	Meeresfrüchte
1 Stk.	Porree
1 Prise	Salz
1 Prise	Chilipulver
Nach Belieben	Reis

Für die Sauce

0.5 Stk.	Peperoni
200 ml	Schlagobers
1 EL	Speisestärke
1 Bund	Zitronengras
Nach Belieben	Weißwein

Zubereitung

1. Für das Meeresfrüchte-Ragout den Reis mit der 1,5-fachen Menge Wasser zum Kochen bringen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist.
2. In der Zwischenzeit den Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Peperoni waschen, entkernen und fein hacken. Die Meeresfrüchte mit dem Porree und etwas Wasser in einer Pfanne erwärmen und einige Minuten köcheln lassen.
3. Schlagobers mit Weißwein in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Peperoni und Zitronengras dazugeben und kurz mitköcheln lassen. Etwas Stärke einrühren und noch

einmal aufkochen lassen.

4. Zitronengras entfernen und die Sauce mit den Meeresfrüchten und dem Porree vermengen. Mit Chilipulver und Salz abschmecken. Mit dem Reis anrichten und servieren.

Tipp

Das Meeresfrüchte-Ragout mit Gemüse nach Wahl (z.B. kleinen Brokkoli-Röschen) verfeinern.