

Karibischer Eintopf



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 EL Öl
- 150 g Langkornreis
- 1 Dose Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Schweinefilet
- 12 Garnelen küchenfertig
- 4 EL Limettensaft
- Tabasco

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, Paprikaschoten in Stücke und den Sellerie in Scheiben schneiden. Reis in einem Sieb mit Wasser abwaschen. Die Zwiebeln in einer Pfanne oder besser noch direkt in einem großen Topf in Öl anschwitzen. Gemüse und Reis 2 bis 3 Minuten mit anbraten, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und würzen. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden und circa 5 Minuten in einer Pfanne in heißem Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit den Garnelen etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben und fertig garen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Tabasco.

Tipp: Den Eintopf auf einem Suppenteller servieren oder als Vorspeise oder kulinarische Überraschung zwischendurch in kleine Gläser füllen. Dazu Garnelen auf einen Zahnstocher stecken und obendrauf legen. Zum Garnieren zum Beispiel etwas Blatt Petersilie verwenden.

Rezept: Maria Rülker, Gläserne Küche, Oelde, Foto: Hubert Kemper