

# Exotische Reispfanne mit Schinken und Fischfilet, Shrimps, Rosinen und Pinienkernen

Dies ist mal wieder eines dieser Pfannengerichte, bei denen man sich die Zutatenliste durchliest und sich erstmal denkt: "Kann das denn wirklich schmecken???" Der Versuch ergibt eindeutig: "Ja, es kann, und wie!!!". Den Geschmack würde ich am ehesten beschreiben mit "mal irgendwie anders" oder als ausgewogene Komposition von "würzig-pikant", "fischig" und "zimtig-süß". Und wer sich nach diesem Vorwort noch nicht angewidert irgendwo anders hingeklickt hat, sollte sich das Rezept ruhig mal durchlesen und ausprobieren.



## Zutaten für 2 Personen

120 g Langkornreis (am besten Basmatireis)

1 Stange Lauch (Porree)

1 kleine Zwiebel

100 g Kochschinken (am Stück oder in Scheiben)

200 g Tiefkühl-Fischfilet (z.B. Seelachs oder Rotbarsch)

100 g gepulte Shrimps (z.B. fertig aus der Kühltheke)

1 gekochtes Ei

2 EL Rosinen

2 EL geröstete Pinienkerne

1 TI Currypulver

1 TI Zimt

1 TI gemahlene Garnelen mit Chilis (das ist ein Pulver, das man im gut sortierten Asienladen bekommen kann - man kann es aber auch gut durch etwas Chilipulver oder Cayennepfeffer und Austern- oder Fischsauce ersetzen).

Sojasauce

eventuell Chilipulver oder Cayennepfeffer

eventuell Austernsauce oder Fischsauce

neutrales Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

## Zubereitung

Den Reis kochen. Ich benutze dazu einen Reiskocher (eines meiner bewährtesten Haushaltsgeräte), damit gelingt der Reis immer und ist schön trocken. Aber die traditionelle Zubereitung geht natürlich auch, den Reis dann aber gut abtropfen lassen.

Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden (auch das Grün bis auf die ganz holzigen Stellen).

Die Zwiebel in feine Würfelchen schneiden.

Den Kochschinken in feine Würfelchen schneiden (oder eben die Scheiben entsprechend zerkleinern).

Das angetaute Fischfilet in Würfel von ungefähr 1,5 cm Kantenlänge schneiden. ("angetaut" heißt, dass das Filet zwar schon so lange aus dem Gefrierschrank ist, dass man es gerade schneiden kann, aber noch nicht völlig aufgetaut - dann ist es nämlich schon ziemlich patschig und zerfleddert beim Schneiden).

Das gekochte Ei in Würfelchen schneiden.

Weil ich seit Weihnachten stolze Besitzerin eines Woks bin, bereite ich seitdem natürlich alles (o.k., Eintöpfe und Schnitzel wohl eher nicht) im Wok zu, in einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand sollte das Gericht wohl ebenso gelingen. Wichtig ist aber, dass wirklich alle Zutaten vor dem Garen bereits fertig parat stehen, damit die Garzeit kurz gehalten werden kann und alles schön knackig bleibt.



So - oder ähnlich - sollten die vorbereiteten Zutaten dann aussehen (Anmerkung: So ganz vollständig ist das Ensemble auf dem Foto noch nicht).

Ein wenig Öl in den Wok (oder die Pfanne) gießen und gut erhitzen. Wenn die Pfanne so richtig heiß ist, den Lauch und die Zwiebeln hineingeben und unter ständigem Rühren (Holzlöffel!) kurz andünsten. Dann den Schinken, die Rosinen, Zimt, Garnelen-Chili-Pulver und Curry hinzufügen, alles gut vermengen und dann den Reis dazu geben. Alles unter ständigem Rühren bei großer Hitze knapp 10 Minuten braten lassen, dann die Shrimps, die Fischfilet-Würfel und die Pinienkerne hinzugeben und kurz (!) mit erhitzen.

Zum Schluss wird das zerkleinerte Ei dazu gegeben und das Gericht mit Sojasauce, Fisch- oder Austernsauce, Chilipulver oder Cayennepfeffer (je nachdem, was man im Haus hat oder wie man es mag) abgeschmeckt.

Quelle: <http://www.anagoria.de/rezepte/rez0032.html>