



Ragout von Scampis und Hülsenfrüchten

(Zutaten für zwei Personen als Hauptspeise)

- 12 Stück Scampi (TK-Ware, wild, aufgetaut)
- ¼ Paket TK Erbsen
- ¼ Paket Dicke Bohnen TK
- 250 Gramm Tomatensugo
- 30 ml Olivenöl
- 2 Stück Schalotten
- Reis normal oder aber Schnellprodukt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Schalotten fein würfeln und in dem Olivenöl leicht glasig ziehen. Die Scampis grob schneiden und in die Pfanne geben und mit dem Sugo ablöschen. Den Reis nach Rezept des Herstellers zubereiten.

Nachdem das Ganze ca 5 Minuten geköchelt hat, die TK Bohnen in den Sud geben und dann die TK Erbsen, bei niedrigerer Temperatur 3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen

Den Reis mit dem Ragout auf tiefen Tellern anrichten.

