

Garnelen-Reis

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 4 bis 5
Proteingehalt: 33 g



Du benötigst:

- ✓ 250 g Garnelen (mariniert + aufgetaut)
- ✓ 1 Tasse Basmati-Reis
- ✓ 5 Champignons
- ✓ 3 Karotten
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 3 Zehen Knoblauch
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Kräuter
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Große Pfanne + Topf
- ✓ Kochlöffel

Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Reis im Verhältnis 1:2 in einem Topf kochen (1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser)
2. Zwiebel, Knoblauch, Karotten schälen, schneiden + in einer Pfanne anbraten
3. Garnelen dazugeben und bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten anbraten
4. Champignons waschen, klein schneiden und ebenso in die Pfanne geben
5. Zitrone über der Masse auspressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Eine Tasse mit dem gekochten Reis anfüllen und auf einem Teller „stürzen“
7. Die Pfannenmasse ebenso auf dem Teller anrichten
8. Mit geschnittenen Avocado-Streifen und mit Kräutern servieren und genießen

Vplatten-Tipp

- Du kannst auch den Reis in die Garnelenmasse untermischen, schaut aber dann nicht so schön aus, als wenn du Reis und die Masse separat anrichtest
- Wenn du es schärfer haben magst, würze mit Soja-Sauce und / oder mit Curry

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

