

Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée REZEPT

Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée



<?xml version="1.0"?> ZUBEREITUNGSZEIT 19 Min ZUTATEN

10 Stück

PORTION(EN)

2 x

Dieses Gericht überzeugt selbst den Feinschmecker – gebratene Garnelen mit Gemüse und Reis.

TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express Langkorn-Reis
- 2 Chicorée
- 12 Cocktailtomaten bunt

- 1/4 Rote Chili
- 1 Vanilleschote
- 3 EL Olivenöl
- 8 Küchenfertige Garnelen
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. 1

Chicorée und Tomaten waschen. Vom Chicorée die Blätter ablösen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren.

2. 2

Chili in feine Ringe schneiden. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen.

3. 3

Eine große Pfanne mit 3 EL Olivenöl erhitzen und die Garnelen bei mittlerer Hitze ca. 1-2 Minuten darin anbraten und einmal wenden. Danach Chicorée, Tomaten, Chili, Vanilleschote und Mark zugeben und weitere 2 Minuten braten. Alles mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4. 4

Ben's Original™ Express Langkorn-Reis nach Packungsanweisung erhitzen und anrichten.

5. 5

Garnelen und Gemüse darauf anrichten und mit Basilikum garnieren.

6. Tipp

Wer mag, kann Joghurt mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und dazu servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Energie: 456 kcalEnergie: 1927 kJEiweiß: 25 g

• Kohlenhydrate: 45 g

• Fett: 18 g

KATEGORIEN:

<u>Fisch</u>, <u>15 - 30 MIN</u>, <u>Fettarm</u>, <u>Proteinreich</u>, <u>Kalorienarm / Low Carb</u>, <u>Paleo</u>, <u>Laktosefrei</u>, <u>Langkorn-Reis</u>, <u>Festlich</u>, <u>Party</u>

WEITERE REZEPTE



Tikka Lachs mit Reis Zubereitungszeit 25 Min Zutaten 9 Stück **MEHR DETAILS Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln** Zubereitungszeit 26 Min Zutaten 8 Stück **MEHR DETAILS Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen** Zubereitungszeit 22 Min Zutaten 8 Stück

Source URL:

MEHR DETAILS

https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/gebratene-garnelen-mit-reis-und-chicoree