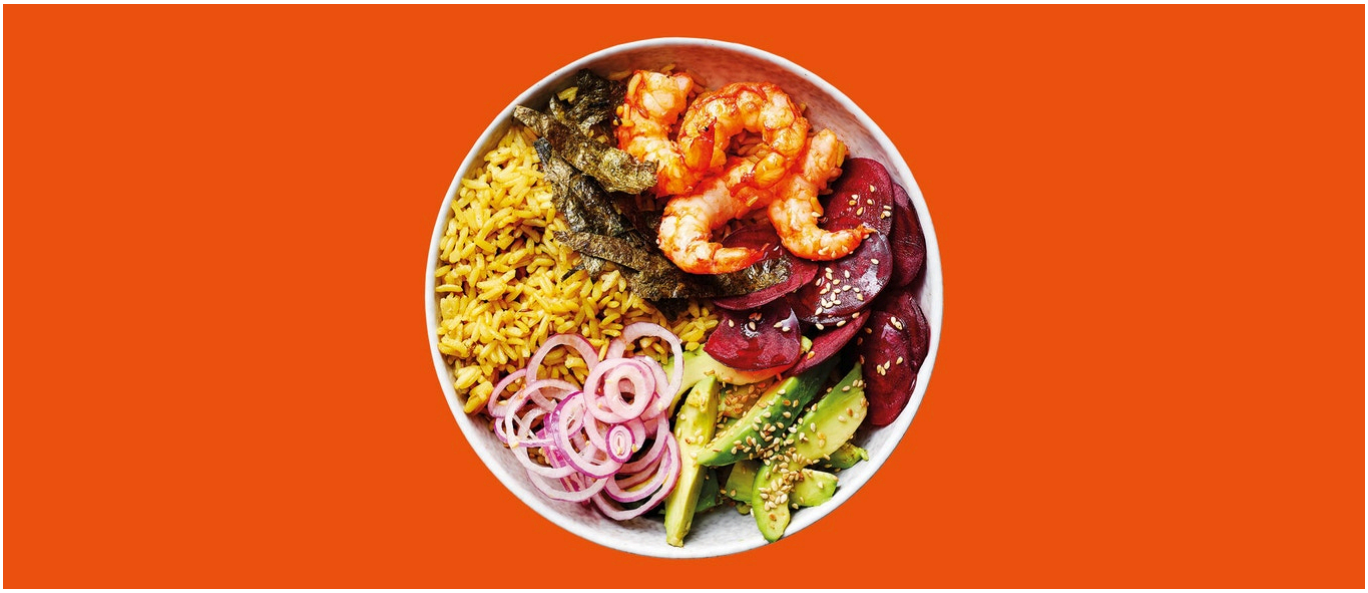
Poke-Bowl mit Garnelen und Avocado
REZEPT

Poke-Bowl mit Garnelen und Avocado



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	9 Stück
PORTION(EN)	2 x

Nie langweilig! Gestalte diese Poke-Bowl mit Garnelen immer wieder neu und kreiere eigene Variationen.

ZUTATEN

- 1 frische rote Bete
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 Avocado
- 2 Noriblätter (Algenblätter)
- 2 EL Sesam, geröstet
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Naturreis Curry 220g
- 2 EL Olivenöl
- 8 küchenfertige Garnelen
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben scheiden oder auf einem Hobel dünn hobeln. Zwiebeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Noriblätter in Streifen schneiden und in einer trockenen Pfanne ca. 1 Minute von jeder Seite rösten.
3. Sesam ohne Öl ca. 2 Minuten braun rösten.
4. BEN´S ORIGINAL™ Express Naturreis Curry nach Packungsanweisung erwärmen.
5. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen dazugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Alle Zutaten in Bowls anrichten und es sich schmecken lassen!
7. Tipp: Minzblätter fein schneiden und über die Bowl streuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 630 kCAL
Kohlenhydrate: 50 g
Protein: 24 g
Fett: 32 g

KATEGORIEN:

Reisbowl, Fisch, Gut vorzubereiten, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Naturreis Curry

WEITERE REZEPTE



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Superfood-Bowl

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/poke-bowl-mit-garnelen-und-avocado*