Garnelenspieß in Limetten-Ingwer-Marinade
REZEPT

Garnelenspieß in Limetten-Ingwer-Marinade



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	8 Stück
PORTION(EN)	2 x

Dieses Rezept mit Garnelen und gegrilltem Pak Choi geht nicht nur superschnell, sondern ist auch super lecker!

ZUTATEN

- 8 große Garnelen (geschält und entdarmt)
- 2 Spieße
- 1 Limette (Saft)
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl
- 2 kleine Pak Choi
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran 220g

ZUBEREITUNG

1. Ingwer und Knoblauch schälen und klein reiben. Saft einer Limette, Ingwer, Knoblauch und 1 TL Öl in einer Schüssel vermischen. Garnelen dazugeben und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Während die Garnelen marinieren, den Grill auf mittlere Hitze stellen.
3. Pak Choi in zwei Hälften schneiden, flache Seiten mit Öl bestreichen und auf den Grill legen (eingeölte Seite mit Blick nach oben). 5-6 Minuten garen lassen.
4. Die 4 Garnelen auf die Spieße schieben und die Spieße auf beiden Seiten je 3 Minuten grillen.
5. In der Zwischenzeit BEN´S ORIGINAL™ Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran nach Packungsanweisung zubereiten. Den Reis auf zwei Teller verteilen. Pak Choi und Garnelenspieße dazulegen und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 291,9 kcal
Energie: 1221,0 kj
Protein: 22,4 g
Kohlenhydrate: 32,4 g
Davon Zucker: 1,7 g
Ballaststoffe: 5,9 g
Fett: 6,4 g
Gesättigtes Fettsäuren: 0,9 g
Salz: 0,5 g

KATEGORIEN:

Fisch, Gut vorzubereiten, Grillen, Fettarm, 15 - 30 MIN, Natur-Reis

WEITERE REZEPTE



Würziger Fisch mit Mango-Chutney

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

13 Stück



Poke-Bowl mit Garnelen und Avocado

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée

Zubereitungszeit

19 Min

Zutaten

10 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/garnelenspiess-limetten-ingwer-marinade*