Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée
REZEPT

Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée



ZUBEREITUNGS ZEIT	19 Min
ZUTATEN	10 Stück
PORTION(EN)	2 x

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

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. Chicorée und Tomaten waschen. Vom Chicorée die Blätter ablösen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren.
2. Chili in feine Ringe schneiden. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen.
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. Ben's Original™ Express Langkorn-Reis nach Packungsanweisung erhitzen und anrichten.
5. Wer mag, kann Joghurt mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und dazu servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 456 kcal
- Energie: 1927 kJ
- Eiweiss: 25 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Fett: 18 g

KATEGORIEN:

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

WEITERE REZEPTE



Süss-Saure Schweinswürfel mit Broccoli auf Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

5 Stück



Poulet Süss-Sauer

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 Stück



Chicken Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/rezepte/gebratene-garnelen-mit-reis-und-chicoree*