

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 \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in new window\)](#)

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

VERWENDETES PRODUKT



BEN´S ORIGINAL™ Express Langkorn-Reis 250g

[MEHR DETAILS](#)

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. Tipp
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

[MEHR DETAILS](#)



[Poulet Süss-Sauer](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 Stück

[MEHR DETAILS](#)



[Chicken Teriyaki auf Reis](#)

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

[MEHR DETAILS](#)

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