



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

#### GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Asiatischer Reissalat mit Zuckerschoten und Garnelen

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- GEFRO Kräuterwürze
- 400 g kleine Garnelen, geschält und gekocht
- 250 g Basmatireis
- 200 g Zuckerschoten
- 100 g Champignons
- 100 g Shiitake-Pilze
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Chilischote
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Limettenecken
- 2 Limetten (Saft, frisch gepresst)
- 4 Zweige Koriander
- 1 Prise Zucker
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Asiatischer Reissalat mit Zuckerschoten und Garnelen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8 g Fett 55,5 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 5,2 g Ballaststoffe 409 kcal Brennwert

### 1 Reis zubereiten:

250 g Reis in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen, kurz abkühlen lassen und in eine Schüssel geben.

### 2 Gemüse vorbereiten:

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 100 g Champignons und 100 g Shiitake-Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. 200 g Zuckerschoten putzen und in feine Streifen schneiden. 1 rote Spitzpaprika und 1 grüne Chilischote halbieren, Stiel und Kerne entfernen und fein schneiden. 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles miteinander vermischen.

### 3 Gemüse anbraten:

In einer großen Pfanne etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin etwa 2 Minuten kräftig anbraten und mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry abschmecken.

### 4 Reissalat vermengen:

Das gebratene Gemüse und die Garnelen unter den Reis heben.

### 5 Marinade anrühren:

Den Reissalat mit dem Saft einer Limette, 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe, 1 Prise Zucker und gehacktem Koriandergrün marinieren. Nach Geschmack mit etwas GEFRO Kräuterwürze nachwürzen.

### 6 Servieren:

Etwas ziehen lassen, auf Tellern anrichten und mit je einer Limettenecke servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Ersetzen Sie die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry durch die warm-würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry - so genießen Sie Ihren Reissalat im Handumdrehen in einer köstlichen, landestypischen Variante! Variante: Geben Sie frische Mango- oder Ananaswürfel hinzu, um dem Gericht eine fruchtige Note zu verleihen. Nicht vergessen: Der Reissalat schmeckt am besten, wenn er vor dem Servieren etwa 15 Minuten durchzieht - so verbinden sich alle Aromen optimal.