



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

Einkaufszettel

Knusprige Kokosgarnelen auf asiatischem Gemüsereis

- GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat-&Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 500 g Riesengarnelen, küchenfertig
- 150 g Sojasprossen
- 200 g Basmatireis
- 150 g Champignons
- 100 g Chinakohl
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 0,5 g Ananas, geschält
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 80 g Cornflakes
- 20 g Kokosraspeln
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Koriandergrün, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Knusprige Kokosgarnelen auf asiatischem Gemüsereis

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,3 g Fett 80,1 g Kohlenhydrate 30,2 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe
596 kcal Brennwert

1 Garnelen vorbereiten:

500 g Riesengarnelen mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. 20 g Kokosraspeln und 80 g Cornflakes vermengen, dabei die Cornflakes grob zerbröseln. Die Garnelen durch verquirlte Eier ziehen und in der Kokos-Cornflakes-Mischung panieren. Beiseite stellen.

2 Reis kochen:

400 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, mit Salz und etwas GEFRO Suppe würzen. 200 g Basmatireis darin bissfest garen, anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

3 Gemüse vorbereiten:

150 g Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. 100 g Chinakohl, 2 Karotten und 1 rote Paprika in feine Streifen schneiden. ½ geschälte Ananas in 2 cm große Stücke schneiden.

4 Gemüsereis zubereiten:

1 EL GEFRO Brat-& Frittieröl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Champignons und das Gemüse scharf anbraten. Ananas, 2 gehackte Knoblauchzehen, 150 g Sojasprossen und den Reis zugeben und weiterbraten. Mit 2 EL Sojasauce und GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen. Zum Schluss 1 EL gehacktes Koriandergrün unterrühren.

5 Garnelen braten:

1 EL GEFRO Brat-& Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Garnelen von jeder Seite goldbraun und knusprig braten.

6 Anrichten & Servieren:

Den Gemüsereis auf Tellern oder in Schalen anrichten und die knusprigen Kokosgarnelen darauf verteilen.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine besonders aromatische Variante einfach die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry durch die wärmende GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry ersetzen - so entsteht im Handumdrehen eine köstliche neue

Geschmacksrichtung! Variante: Statt Basmatireis schmeckt auch Jasminreis wunderbar zum exotischen Gemüse. Tipp: Wer es gerne schärfer mag, gibt etwas frische Chili oder die GEFRO Würzmischung Paprika-Chili zum Gemüse.