



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Asiatischer Reissalat mit Zuckerschoten und Garnelen

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter 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 | | | | |

Asiatischer Reissalat mit Zuckerschoten und Garnelen: 250 g Reis in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und anschließend in eine Schüssel geben. 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 in feine Streifen schneiden. 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles miteinander vermischen.

In einer großen Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, das Gemüse darin etwa 2 Min. kräftig anbraten und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** abschmecken. Das gebratene Gemüse und die Garnelen unter den gekochten Reis mengen.

Den Reissalat mit dem Limettensaft, 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, einer Prise Zucker und dem gehackten Koriandergrün marinieren. Je nach Geschmack mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** nachschmecken.

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

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. So genießen Sie Ihren asiatischen Reissalat im Handumdrehen in einer köstlichen, landestypischen Geschmacks-Variante!