



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO 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
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 500 g Riesengarnelen, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Mehl
- 20 g Kokosraspeln
- 80 g Cornflakes
- 2 Eier
- 200 g Basmatireis
- 150 g Champignons
- 100 g Chinakohl
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 0,5 Ananas, geschält
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 150 g Sojasprossen
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Koriandergrün, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

Knusprige Kokosgarnelen auf asiatischem Gemüsereis: 500 g Riesengarnelen mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. 20 g Kokos raspeln und 80 g Cornflakes vermischen, dabei die Cornflakes zerbröseln. Die Garnelen durch die verquirlten Eier ziehen und mit der Kokos-Cornflakes-Mischung panieren. Beiseite stellen.

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

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

In einer großen Pfanne oder einem Wok 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Champignons sowie das Gemüse darin scharf anbraten. Ananas, 2 gehackte Knoblauchzehen, 150 g Sojasprossen und den Reis zugeben und weiter braten. Mit 2 EL Sojasauce und **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen. 1 EL gehacktes Koriandergrün untermischen.

Die Garnelen in einer heißen Pfanne mit 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** von jeder Seite knusprig anbraten.

Den Reis auf Teller oder in Schalen anrichten und die Garnelen darauf verteilen.