



Mango-Garnelen mit Blumenkohlreis



DARMBALANCE

Bring Deine Mitte wieder ins Gleichgewicht!

ZUBEREITUNG

1. Mango, Avocado und Gurke entkernen und schälen. Alles zusammen mit der entkernten Chili sehr fein würfeln. Limettensaft, Öl und Koriander dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Den Blumenkohl in einen Mixer geben und auf niedriger Stufe zerkleinern, bis er Reis ähnelt.
2. Eine Pfanne ohne Öl mit der Teriyaki Soße erhitzen. Den Reis darin unter Rühren ca. 3 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten. Dann die Hitze reduzieren und weitere 6 Minuten garen lassen. Gelegentlich umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In der Zwischenzeit eine weitere beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit Öl einpinseln und die küchenfertigen Garnelen von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend warm halten.
4. Den Blumenkohlreis noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Garnelen und dem Mango Salat anrichten.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1/2 Mango (ca. 125 g)
- 30 g Avocado
- 1/2 Gurke (ca. 275 g)
- 1 Chilischote, mild
- 2 TL Limettenfruchtsaft
- 1 TL Erdnussöl
- 1 EL Koriander, frisch gehackt
- 300 g Blumenkohl
- 1 1/2 EL Teriyaki Soße
- 200 g Riesengarnelen
- Salz / Pfeffer



473
Kalorien



40 g
Kohlenhydrate



12 g
Fett



49 g
Eiweiß



15 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt