3 Fisch

Blumenkohlreis mit Garnelen und würziger Mangosalsa

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 1 EL Olivenöl in einem Wok erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Knoblauchzehe und die Garnelen hinzufügen und ca. 2-3 Minuten anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Die Blumenkohlkörner hinzufügen und noch ca. 2 Minuten anbraten. Eine Salsa herstellen, indem die Mangostücke mit Avocado, roter Chili, Koriander, 1 EL Olivenöl und dem Limettensaft vermengt werden. Mit etwas Salz abschmecken. Den Blumenkohlreis mit den Garnelen auf einem Teller anrichten und die Mangosalsa darüber verteilen. Nach Belieben noch mit etwas extra frischem Koriander garnieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g große Garnelen
- [ ] 200 g Blumenkohl, fein in einem Mixer gemahlen
- [ ] ½ kleine Mango in kleinen Stücken (ca. 150 g)
- [ ] ¼ Avocado in kleinen Stücken
- [ ] ½ kleine Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ½ rote Chili, sehr fein geschnitten
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] Saft einer Limettenspalte
- [ ] Paprikapulver
- [ ] 2 EL frischer Koriander, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**599 kcal**
Kohlenhydrate	**34 g**
Fett	**31 g**
Eiweiß	**37 g**