

PS.



2A

Gebratener Blumenkohlreis mit Garnelen



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1
- Blumenkohl zu Reis mahlen oder raspeln. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Chili hacken, Basilikum grob hacken. ½ EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Chili 1 Min. andünsten. Garnelen 3-4 Min. braten, würzen, beiseitestellen. Restliches Öl erhitzen, Blumenkohlreis anbraten. Ei verquirlen, hinzufügen und rühren bis es stockt. Kräuter und Limettensaft einrühren, würzen. Garnelen hinzufügen und umrühren. Mit Basilikum garnieren.

Zutaten

- ☐ 125-175 g Garnelen
- ☐ ½ Ei
- ☐ 200 g Blumenkohl
- ☐ ¼ Zwiebel
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ ¼ rote Chili
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Limettensaft
- ☐ 1 TL Italienische Kräuter
- ☐ 5 g frisches Basilikum
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	281 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	11 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	32 g