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**