3 Fisch

Risoni mit Garnelen, Bimi und Babymais

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Knoblauch pressen und die Kirschtomaten halbieren. Das Olivenöl in einem Wok erhitzen und den Knoblauch andünsten. Garnelen, Bimi, Babymais und grünen Spargel hinzufügen und mit Sojasoße und Ingwerpulver würzen. Das Ganze ca. 10 Minuten woken. In den letzten 2 Minuten die Kirschtomaten hinzufügen. Die Risoni zusammen mit den Garnelen und Gemüse servieren und mit Sesamsamen garnieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] 100-150 g Garnelen
- [ ] 100 g Babymais
- [ ] 75 g Bimi
- [ ] 50 g grüner Spargel
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Sesamsamen
- [ ] 1 TL Ingwerpulver
- [ ] 2 EL Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**513 kcal**
Kohlenhydrate	**31 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**22 g**
Eiweiß	**45 g**