2A Fisch

Surinamesischer Nasi mit Garnelen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Reis 15-20 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Die Garnelen hinzufügen und ca. 3 Minuten anbraten bis die Garnelen leicht rosa sind. Dann Reis, Paprika, Brühepulver und Pfeffer hinzufügen und noch ca. 3 Minuten braten. Zum Schluss Spitzkohl, Frühlingszwiebel und Sojasprossen hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g gepellte Garnelen
- [ ] ½ grüne Paprika, in Würfeln
- [ ] 75 g Spitzkohl, fein geschnitten
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Sesamöl
- [ ] 50 ml Fischbrühe
- [ ] 1 Frühlingszwiebel in Ringen
- [ ] 1 Handvoll Sojasprossen
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**370 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**43 g**