3

Thaiischer Wok mit Garnelen und Risoni

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die rote Chili und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, den Ingwer fein hacken und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Ingwer andünsten. Die Garnelen hinzufügen und ca. 2-3 Minuten anbraten. Currypulver, Kokosmilch, Fischsoße und Reisessig hinzufügen und 2 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das Wokgemüse hinzufügen und braten bis es gar ist. Mit den Risoni servieren und mit roter Chili und Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] 150 g Garnelen
- [ ] 200 g Thaiisches Wokgemüse
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] 60 ml Kokosmilch
- [ ] ½ EL Fischsoße
- [ ] ¼ EL Reisessig
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] 1 cm Ingwer
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Sesamsamen
- [ ] 1 EL Currypulver

Nährwerte pro Person

Energie	**586 kcal**
Kohlenhydrate	**25 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**21 g**
Eiweiß	**50 g**