3 Fisch

Vollkornreis mit Garnelen, Brokkoli und Paprika

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Vollkornreis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Brokkoli in Röschen, die Paprika in Würfel schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Garnelen, Brokkoli, Paprika und Erbsen hinzufügen und braten bis sie gar sind. Den Reis in eine tiefe Schüssel schöpfen und den Rest der Zutaten darüber verteilen. Mit Sesamsamen garnieren.

Zutaten

- [ ] 75 g Vollkornreis
- [ ] 150 g Garnelen
- [ ] 75 g Brokkoli
- [ ] 50 g rote Paprika
- [ ] 50 g orangene Paprika
- [ ] 50 g Erbsen
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Sesamsamen
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**425 kcal**
Kohlenhydrate	**29 g**
Fett	**15 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**39 g**