



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Asiatischer Reissalat mit Zuckerschoten und Garnelen

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 250 g Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Champignons
- 100 g Shiitake-Pilze
- 200 g Zuckerschoten
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g kleine Garnelen, geschält und gekocht
- 2 Limetten (Saft, frisch gepresst)
- 1 Prise Zucker
- 4 Zweige Koriander
- 4 Limettenecken
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Asiatischer Reissalat mit Zuckerschoten und Garnelen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8 g Fett	55,5 g Kohlenhydrate	28 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	409 kcal
Brennwert				

Asiatischer Reissalat mit Zuckerschoten und Garnelen

1. Reis zubereiten:

250 g Reis in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen, kurz abkühlen lassen und in eine Schüssel geben.

2. Gemüse vorbereiten:

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
100 g Champignons und 100 g Shiitake-Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.
200 g Zuckerschoten putzen und in feine Streifen schneiden.
1 rote Spitzpaprika und 1 grüne Chilischote halbieren, Stiel und Kerne entfernen und fein schneiden.
2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles miteinander vermischen.

3. Gemüse anbraten:

In einer großen Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin etwa 2 Minuten kräftig anbraten und mit **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** abschmecken.

4. Reissalat vermengen:

Das gebratene Gemüse und die Garnelen unter den Reis heben.

5. Marinade anrühren:

Den Reissalat mit dem Saft einer Limette, 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 1 Prise Zucker und gehacktem Koriandergrün marinieren.
Nach Geschmack mit etwas GEFRO Kräuterwürze nachwürzen.

6. Servieren:

Etwas ziehen lassen, auf Tellern anrichten und mit je einer Limettenecke servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Ersetzen Sie die **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** durch die warm-würzige **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** – so genießen Sie Ihren Reissalat im Handumdrehen in einer köstlichen, landestypischen Variante!

■ **Variante:** Geben Sie frische Mango- oder Ananaswürfel hinzu, um dem Gericht eine fruchtige Note zu verleihen.

■ **Nicht vergessen:** Der Reissalat schmeckt am besten, wenn er vor dem Servieren etwa 15

Minuten durchzieht – so verbinden sich alle Aromen optimal.