



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

Knusprige Kokosgarnelen auf asiatischem Gemüsereis

- GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat-&Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 500 g Riesengarnelen, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Mehl
- 20 g Kokosraspeln
- 80 g Cornflakes
- 2 Eier
- 200 g Basmatireis
- 150 g Champignons
- 100 g Chinakohl
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 0,5 Ananas, geschält
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 150 g Sojasprossen
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Koriandergrün, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Knusprige Kokosgarnelen auf asiatischem Gemüsereis

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,3 g Fett	80,1 g Kohlenhydrate	30,2 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe	596 kcal
Brennwert				

Knusprige Kokosgarnelen auf asiatischem Gemüsereis

1¶ Garnelen vorbereiten:

500 g Riesengarnelen mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden.
20 g Kokosraspeln und 80 g Cornflakes vermengen, dabei die Cornflakes grob zerbröseln.
Die Garnelen durch verquirlte Eier ziehen und in der Kokos-Cornflakes-Mischung panieren.
Beiseite stellen.

2¶ Reis kochen:

400 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, mit Salz und etwas GEFRO Suppe würzen.
200 g Basmatireis darin bissfest garen, anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

3¶ Gemüse vorbereiten:

150 g Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
100 g Chinakohl, 2 Karotten und 1 rote Paprika in feine Streifen schneiden.
½ geschälte Ananas in 2 cm große Stücke schneiden.

4¶ Gemüsereis zubereiten:

1 EL GEFRO Brat-& Frittieröl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
Champignons und das Gemüse scharf anbraten.
Ananas, 2 gehackte Knoblauchzehen, 150 g Sojasprossen und den Reis zugeben und weiterbraten.
Mit 2 EL Sojasauce und GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen.
Zum Schluss 1 EL gehacktes Koriandergrün unterrühren.

5¶ Garnelen braten:

1 EL GEFRO Brat-& Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Garnelen von jeder Seite goldbraun und knusprig braten.

6¶ Anrichten & Servieren:

Den Gemüsereis auf Tellern oder in Schalen anrichten und die knusprigen Kokosgarnelen darauf verteilen.

Tipps & Varianten:

Tip: Für eine besonders aromatische Variante einfach die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry durch die wärmende GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry ersetzen – so entsteht im Handumdrehen eine köstliche neue Geschmacksrichtung!

▣ **Variante:** Statt Basmatireis schmeckt auch Jasminreis wunderbar zum exotischen Gemüse.
▣ **Tipp:** Wer es gerne schärfer mag, gibt etwas frische Chili oder die **GEFRO Würzmischung Paprika-Chili** zum Gemüse.