

Blumenkohlreis mit Shrimps und würziger Mango-Salsa



30 Minuten



NÄHRWERTE

Energie	599 Kcal
Kohlenhydrate	34.9 g
Fette	31.9 g
Ballaststoffe	11 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 150-200 g große Shrimps
- 200 g Blumenkohl, im Mixer fein gemahlen
- ½ kleine Mango in kleinen Stücken (ca. 150 g)
- ¼ Avocado in kleinen Stücken
- ½ kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ rote Paprika, sehr fein gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Saft einer Limettenscheibe
- Paprikapulver
- 2 Esslöffel frischer Koriander, fein gehackt
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Einen Esslöffel Olivenöl in einer Wok-Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Knoblauchzehe und die Garnelen hinzufügen und unter Rühren 2 bis 3 Minuten lang braten. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den zerkleinerten Blumenkohl hinzufügen und unter Rühren weitere 2 Minuten erhitzen. Nun eine Salsa herstellen indem die Mangostücke mit der Avocado, dem roten Pfeffer, dem Koriander, einem Esslöffel Olivenöl und dem Limettensaft vermergt werden. Anschließend mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohlreis und die Garnelen auf einen Teller geben und die Mango-Salsa darüber gießen. Dann alles nach Belieben mit etwas frischem Koriander garnieren.