

PS.



2A

Fisch

## Gebratener Blumenkohlreis mit Garnelen



Zubereitungszeit  
25 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Blumenkohl zu Reis mahlen oder raspeln. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Chili hacken, Basilikum grob hacken. ½ EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Chili 1 Min. andünsten. Garnelen 3-4 Min. braten, würzen, beiseitestellen. Restliches Öl erhitzen, Blumenkohlreis anbraten. Ei verquirlen, hinzufügen und rühren bis es stockt. Kräuter und Limettensaft einrühren, würzen. Garnelen hinzufügen und umrühren. Mit Basilikum garnieren.

## Zutaten

- ☐ 125-175 g Garnelen
- ☐ ½ Ei
- ☐ 200 g Blumenkohl
- ☐ ¼ Zwiebel
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ ¼ rote Chili
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Limettensaft
- ☐ 1 TL Italienische Kräuter
- ☐ 5 g frisches Basilikum
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 281 kcal |
| Kohlenhydrate | 9 g      |
| Fett          | 11 g     |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Eiweiß        | 32 g     |