

Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée  
RECIPE

## Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

19 Min

ZUTATEN

10 Stück

PORTION(EN)

2 x

Dieses Gericht überzeugt selbst den Feinschmecker - gebratene Garnelen mit Gemüse und Reis.

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

### ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express Langkorn-Reis
- 2 Chicorée
- 12 Cockaittomaten bunt

- 1/4 Rote Chili
- 1 Vanilleschote
- 3 EL Olivenöl
- 8 Küchenfertige Garnelen
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Basilikum zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

1. 1

Chicorée und Tomaten waschen. Vom Chicorée die Blätter ablösen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren.

2. 2

Chili in feine Ringe schneiden. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen.

3. 3

Eine große Pfanne mit 3 EL Olivenöl erhitzen und die Garnelen bei mittlerer Hitze ca. 1-2 Minuten darin anbraten und einmal wenden. Danach Chicorée, Tomaten, Chili, Vanilleschote und Mark zugeben und weitere 2 Minuten braten. Alles mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4. 4

Ben's Original™ Express Langkorn-Reis nach Packungsanweisung erhitzen und anrichten.

5. Tipp

Wer mag, kann Joghurt mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und dazu servieren.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 456 kcal
- Energie: 1927 kJ
- Eiweiß: 25 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Fett: 18 g

## KATEGORIEN:

[Fisch](#), [15 - 30 MIN](#), [Fettarm](#), [Proteinreich](#), [Kalorienarm / Low Carb](#), [Paleo](#), [Laktosefrei](#), [Langkorn-Reis](#), [Festlich](#), [Party](#)

## WEITERE REZEPTE



### [Chinesische Frühlings-Reispfanne](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

8 items

[MEHR DETAILS](#)



## [\*\*Rucola-Pilz-Pfanne\*\*](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

7 items

[MEHR DETAILS](#)



## [\*\*Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch\*\*](#)

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 items

[MEHR DETAILS](#)

---

### **Source URL:**

<https://at.bensoriginal.com/reisrezepte/gebratene-garnelen-mit-reis-und-chicoree>