

Exotischer Reis-Salat mit Shrimps

Level

 2

 45 Min



Zutaten (2 Portionen)

- 200 ml Fresubin® 2 kcal DRINK
Tomate-Karotte
- 100 g Reis (z.B. Basmati)
- 100 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 100 ml Wasser
- 100 g Shrimps
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 Limette
- 100 g Mango oder Papaya Würfel
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 EL Honig
- 2 EL Süße Chili-Sauce
- Gehackte Koriander- oder
Minzblätter
- Salz

Nährwerte pro Portion:

- Energie661 kcal
- Eiweiß.....25 g
- Fett23 g
- Kohlenhydrate ..90 g



Zubereitung

Den Reis abspülen und abtropfen lassen. Den Reis mit 200 ml Wasser kochen, bis dieser weich ist und das Wasser verdunstet ist.

Die Kokosmilch und Fresubin® 2 kcal DRINK Tomate-Karotte in einem Topf erhitzen und den Reis hinzugeben.

Etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig die gewürfelte Paprika und die Früchte unterheben.

Limettensaft auspressen und mit Honig, Chili-Sauce und Salz vermischen.

Shrimps mit Sojasauce würzen, in Öl anbraten und auf dem Salat anrichten.

Mit frischen Kräutern garnieren.

TIPP:

Das Gericht kann lauwarm oder kalt gegessen werden.