

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

## Asia-Garnelen mit Gemüse und Blumenkohl-Reis

### **Das braucht ihr für 2 Portionen:**

- 400 g Blumenkohl
- 300 g Riesengarnelen
- 200 g grüne Bohnen
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 12 g Kokosfett (Palmin)
- Chilipulver
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Currysauce
- 4 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer

### **So geht's:**

Vom Blumenkohl entfernt ihr den Strunk. Die

Röschen zerkleinert ihr nach und nach in einer Küchenmaschine. Sie sollen in etwa die Konsistenz von Reis haben. Stellt sie erst einmal zur Seite.



Nun entfernt ihr die Enden von den grünen Bohnen, halbiert sie und kocht sie in Salzwasser für gut zehn Minuten (rohe grüne Bohnen sind nämlich leicht giftig). Währenddessen schneidet ihr die Zwiebel in Würfel und die Paprika in mundgerechte Stücke. Der Ingwer wird gerieben oder in kleine Stückchen geschnitten.

Dann erhitzt ihr das Kokosfett in einer Pfanne. Gebt erst die Garnelen und dann die Zwiebeln in das heiße Fett und bratet sie kurz an. Salzt sie leicht. Dann fügt ihr den Ingwer, den Paprika und die Bohnen hinzu und dünstet sie. Würzt alles mit Curry und Chilipulver nach Geschmack.

Nach wenigen Minuten gebt ihr zuerst die Sojasoße und dann den Blumenkohl-Reis in die Pfanne. Fügt noch etwas Wasser hinzu, damit die Mischung nicht zu trocken wird. Erhitzt den Reis für wenige Minuten, salzt und pfeffert ihn – und lasst ihn euch schmecken.

### **Info:**

Weißer Reis gehört in die Kategorie leere Kohlehydrate, ist also relativ nährstoffarm. Doch ab und zu kann man ihn durch Blumenkohl-Reis ersetzen, wie in diesem Garnelen-Curry. Denn Blumenkohl ist alles andere als nährstoffarm. Der Vitamingehalt von 69 Milligramm pro 100 Gramm im rohen Zustand kann sich sehen lassen. Gleichzeitig ist er reich an Vitamin K, Kalium und Folsäure. Die enthaltenen Senfölglykoside, die den Kohlgeruch bewirken, sollen Infektionen und Entzündungen vorbeugen. Außerdem ist Blumenkohl verglichen mit vielen anderen Kohlsorten wesentlich bekömmlicher. Dass sogar Babys ihn gekocht vertragen, liegt an der besonders feinen Zellstruktur. Außerdem kommt er mit gerade mal 22 Kalorien in 100 Gramm aus. Ihr könnt euch damit also ohne schlechtes Gewissen richtig pappsatt essen.

### **Nährwerte pro Portion**

- Brennwert: 459 kcal
- Protein: 31 g
- Kohlenhydrate: 21 g
- Fett: 28 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2015/03/12/asia-garnelen-mit-gemuse-und-blumenkohl-reis>