



## Garnelenpfanne Thai-Style

mit Gemüse und Jasminreis



ca. 20min



2 Personen

Saftige Garnelen werden heute mit einer Vielzahl von Aromen bereichert: süße Kirschtomaten, salzige Fischsauce, würzige Miso-, scharfe Chili- und säuerliche Limette – da freut sich jede einzelne Geschmacksknospe! Der knackige Gemüsemix aus Lauch, Karotten, Weißkohl und Bohnensprossen verspricht besonders entspanntes Kochen, kommt er doch schon geschnitten bei dir an. Noch etwas Thai-Basilikum gefällig? Unbedingt!



- 150g Jasminreis
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut

- Energie 863kcal, Fett 42.5g,  
Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 32.9g



#### 4. Würzsauce vorbereiten

## 2. Gemüse und Reis garen

## 5. Pfanne fertigstellen

### 3. Garnelen braten

## 6. Anrichten und servieren

Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln  
 zupfen. Den **Gemüsereis** mit Salz  
 abschmecken und auf Teller verteilen. Die  
**Garnelenpfanne** darauf anrichten, mit dem  
**Thai-Basilikum** garnieren und servieren.