

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Garnelenpfanne

150 g Netto frz. Bananen-
-Schalotten

20 g ungeh. Pflanzenmarg.
2 Knoblauchz., durchgepr.
etwas zartes Zitronengras
(zartes, unteres Ende)

sehr fein gehackt
400 g Netto Staudensellerie

400 cm³ Kokosmilch

jod. Meersalz, Curry

450 g Garnelen (falls nötig auftauen,
dann kalt abrausen u. mit Limetten-
saft marinieren)
Pfeffer, weiss, Curry

gekeimten Mungbohnen
gehackten Staudensellerie-
blättchen

quer einmal durchschneiden
u. achteln u. in
glasig dünsten, gleich
hinzufügen, sowie

mitdünsten, sodann
in schmale Stückchen geschn.
hinzufügen, durchrühren,
angiessen, durchrühren, würzen
mit:

bei schwacher Hitze kurz
köcheln lassen. „Zitronengras-
pinsel“ herstellen u. d. Garne-
lenpfanne damit umrühren u.
anschliessend mitgaren. Zum
Schluss entfernen. Vorbereitete

in die Pfanne geben, würzen:
und zugedeckt ca. 5 Min. bei
kleiner Hitze garen. Mit
und

bestreut servieren.

Gesamt: 673,9 kcal : 4 = 168 kcal

13,1 g Ballaststoffe : 4 = 3,275 g Ballaststoffe

Dazu: Naturreis mit Kurkuma gewürzt

(100 g = 347 kcal, 2,2 g Ballaststoffe)

1 Portion = 40 g Naturreis = 138,8 kcal / 0,88 g Ballaststoffe

„Zitronengraspinsel“ herstellen: den unteren zarten Teil feinschneiden u. mitgaren. Das Schnittende mit dem Stößel zerstoßen, sodass ein faseriger „Pinsel“ entsteht.