



Gebratener Reis mit Garnelen

Zutaten

- 250 g Basmatireis
- 500 g Garnelen
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 EL Zitronensaft
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 50 g Zwiebeln
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Tomaten
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 12 EL MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia

Zubereitung

1. Basmatireis nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
2. Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehe(n) schälen und durchpressen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Garnelen darin ca. 10 Min. marinieren.
3. Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden.
4. In einem Wok THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Garnelen darin ca. 3 Min. braten. Das Gemüse zufügen und weitere 3 Min. braten. Den gekochten Reis unterheben.
5. MAGGI Internationale Würzsauce Asia zufügen und heiß werden lassen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	74 g
Energie	518 kcal
Fett	11 g
Protein	29 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen