

Garnelen-Mango BOWL

 FRISCH • BUNT • LEICHT ♥ 

Eine bunte Bowl voller Frische, Süße und Würze – perfekt für warme Tage und gute Laune!

für
4 PERSONEN



ZUTATEN (für 4 Personen)

Für die Bowl

- 250 g Basmatireis
- 400 g Garnelen (geschält und küchenfertig)
- 1 große reife Mango
- 1 Salatgurke
- 2 Karotten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 150 g Edamame (TK, bereits geschält)
- 1 EL Sesam
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Für das Limetten-Dressing

- Saft von 2 Limetten
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 TL Sojasauce
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- etwas Chili nach Geschmack
- Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Den Basmatireis nach Packungsanweisung garen und etwas abkühlen lassen.
- 2 Die Garnelen mit Olivenöl in einer Pfanne etwa 2 bis 3 Minuten pro Seite anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Mango würfeln, Gurke in Scheiben schneiden, Karotten raspeln und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 4 Die Edamame kurz in heißem Wasser garen und abgießen.
- 5 Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren.
- 6 Reis in Schüsseln verteilen und mit Garnelen, Mango, Gemüse und Edamame anrichten.
- 7 Mit Dressing beträufeln und mit Sesam bestreuen.



TIPP: Wer mag, gibt noch etwas frischen Koriander oder Avocado dazu – einfach köstlich!



Guten Appetit! ♥

