



Exotischer Reis-Salat mit Shrimps

Zubereitung

Den Reis abspülen und abtropfen lassen. Den Reis mit 200 ml Wasser kochen, bis dieser weich ist und das Wasser verdunstet ist. Die Kokosmilch und Fresubin® 2 KCAL Drink Tomate-Karotte in einem Topf erhitzen und den Reis hinzugeben.

Etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig die gewürfelte Paprika und die Früchte unterheben. Limettensaft auspressen und mit Honig, Chili-Sauce und Salz vermischen.

Shrimps mit Sojasauce würzen, in Öl anbraten und auf dem Salat anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp

Das Gericht kann lauwarm oder kalt gegessen werden.

Hauptgericht

Level 

 2

 45 Min.

Zutaten

200 ml	Fresubin 2 KCAL Drink Tomate-Karotte*
100 g	Reis
100 ml	Kokoswasser (aus der Dose)
100 ml	Wasser
100 g	Shrimps
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Sojasauce
1	Limette
100 g	Mango oder Papaya Würfel
1/2	Paprikaschote
1 EL	Honig
2 EL	Süße Chili-Sauce
Gehackte Koriander- oder Minzblätter, Salz	

Nährwerte pro Reis-Salat

Energie	661 kcal
Eiweiß	25 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	90 g