Rezept

Wildreis-Bowl mit Garnelen

Ein Rezept von Wildreis-Bowl mit Garnelen, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Bowl

- **250 g** Wildreis-Mischung
- **½** Ananas (ca. 500 g)
- **2** Mini-Gurken (ca. 300 g)
- Salz
- **100 g** Rucola

Für das Dressing

- **300 g** Joghurt
- **4 EL** Limettensaft
- **½ TL** Chiliflocken
- **2 EL** Salatmayonnaise
- Salz

Für das Topping

- **400 g** rohe Garnelen (geschält)
- Salz
- **2 EL** Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 16 g F, 28 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in der 2,5 fachen Menge leicht gesalzenem Wasser in 15-18 Min. garen.

2. Inzwischen die Ananas schälen, der Länge nach dritteln, den harten Strunk entfernen und die Drittel in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen und von groben Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Die Gurken waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

3. Den Joghurt mit Mayonnaise und Limettensaft verrühren und mit Salz und ¼ TL Chiliflocken abschmecken.

4. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Min. von jeder Seite braten. Vom Herd nehmen und salzen.

5. Den Reis auf Bowls verteilen. Rucola, Ananas, Gurken und Garnelen darauf anrichten. Die Bowls mit der Hälfte vom Dressing - nach Belieben in Streifen - beträufeln und mit den restlichen Chiliflocken bestreuen. Das übrige Dressing dazu reichen.