1A+1B Fish

Reis mit Cajun-Garnelen und gedämpftem Brokkoli

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Brokkoli in 3-4 Minuten gar kochen oder dämpfen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen 2 Minuten anbraten. Mit ½ EL Cajunkräutern würzen. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das restliche Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 1-2 Minuten andünsten. Den Reis abgießen und zusammen mit den restlichen Cajunkräutern zu Zwiebel und Knoblauch geben und gut vermischen. Garnelen und Brokkoli hinzufügen und nochmals gut aufwärmen. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel Sojareis
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 100 g Brokkoli in Röschen
- [ ] 1/4 Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Cajunkräuter
- [ ] 1 EL Petersilie, grob gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**326 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**41 g**