

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Garnelenpfanne

150 g Netto frz. Bananen-  
-Schalotten

20 g ungeh. Pflanzenmarg.  
2 Knoblauchz., durchgepr.  
etwas zartes Zitronengras  
(zartes, unteres Ende)

sehr fein gehackt  
400 g Netto Staudensellerie

400 cm<sup>3</sup> Kokosmilch

jod. Meersalz, Curry

450 g Garnelen (falls nötig auftauen,  
dann kalt abrausen u. mit Limetten-  
saft marinieren)  
Pfeffer, weiss, Curry

gekeimten Mungbohnen  
gehackten Staudensellerie-  
blättchen

quer einmal durchschneiden  
u. achteln u. in  
glasig dünsten, gleich  
hinzufügen, sowie

mitdünsten, sodann  
in schmale Stückchen geschn.  
hinzufügen, durchrühren,  
angiessen, durchrühren, würzen  
mit:

bei schwacher Hitze kurz  
köcheln lassen. „Zitronengras-  
pinsel“ herstellen u. d. Garne-  
lenpfanne damit umrühren u.  
anschliessend mitgaren. Zum  
Schluss entfernen. Vorbereitete

in die Pfanne geben, würzen:  
und zugedeckt ca. 5 Min. bei  
kleiner Hitze garen. Mit  
und

bestreut servieren.

Gesamt: 673,9 kcal : 4 = 168 kcal

13,1 g Ballaststoffe : 4 = 3,275 g Ballaststoffe

Dazu: Naturreis mit Kurkuma gewürzt

(100 g = 347 kcal, 2,2 g Ballaststoffe)

1 Portion = 40 g Naturreis = 138,8 kcal / 0,88 g Ballaststoffe

„Zitronengraspinsel“ herstellen: den unteren zarten Teil feinschneiden u. mitgaren. Das Schnittende mit dem Stößel zerstoßen, sodass ein faseriger „Pinsel“ entsteht.