



Fruchtige Sweet Chili Garnelen

Zutaten

- 250 g Garnelen, tiefgefroren
- 150 g Zuckerschoten
- 150 g Karotten
- 150 g Mango, reif
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Würzpaste Sweet Chili Style
- 1 Teelöffel auffüllen THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Karotten putzen, waschen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Garnelen und Karotten darin ca. 3 Min. braten. Zuckerschoten dazugeben.
3. Alles vermengen und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5 Min. braten. Würzpaste und Mangowürfel unterheben und heiß werden lassen. Dazu passt Basmatireis.

Nährwerte an

Kohlenhydrate	158.18 G
Energie	861.18 kcal
Fette	16.52 G
Protein	18.63 G

🕒 20 Minutes

⊕ 2