

Exotische Tomaten- Ananas-Garnelen



PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 150 g Vollkornreis
- ¼ Ananas
- 1 Zwiebel
- 1 daumengroßes Stk. Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 Stange Zitronengras
- 2-4 EL Rapsöl
- 225 g Garnelen
- 1 Pr. Salz & Pfeffer
- 500 g Bio-Tomaten
- 1 EL Fischsauce (alt. 1 Prise Salz)
- 120 g Okraschoten (optional, alt. Buschbohnen)
- 1-2 Zweige fr. Koriander
- 1 Stange Lauchzwiebel



NIARIA