

# Mango-Garnelen-Bowl mit Pico de Gallo Sauce



PORTIONEN

2

## ZUTATEN

- 150 g Vollkornreis
- 1 Prise Salz & Pfeffer
- n.B. Olivenöl
- 400 ml Wasser
- 225 g Garnelen
- ½ Limette
- 1 unreife Mango
- ½ rote Zwiebel
- ¼ Gurke (ca. 10 cm)
- 1 rote Bio-Paprika
- n.B. fr. Schnittlauch

für die Pico de Gallo Sauce:

- 3 mgr. Bio-Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 Bd. fr. Koriander
- 1 Limette
- 1 Pr. Salz & Pfeffer



NIARIA