

Wokgemüse mit knackigem Spitzkohl und Garnelen



PORTIONEN
2

ZUTATEN

- 150 g Vollkornreis
- 300 ml Wasser
- 10 g Chinesische Morcheln (Mu-Err Pilze), getr.
- 2 Knoblauchzehen
- 2-4 EL Rapsöl
- 225 g Garnelen
- 1 Pr. Salz & Pfeffer
- ¼ Spitzkohl
- ½ Zwiebel
- 1 mgr. Karotte
- 2 EL Fischsauce (alt. 1 Pr. Salz)
- 1-2 Zweige fr. Koriander
- n.B. Sesamöl und -samen
- ½ Limette (optional)



NIARIA