

## REZEPT

# Garnelen mit Edamame, Karotte, Paprika und Meerrettich

## Zutaten

250 g Basmati-Reis

Wasser

2 Prisen Salz

12 Garnelen 8/12

1 TL Pflanzenöl

2 Prisen Salz

1 Knoblauchzehe

4 Karotten

120 g Edamame

1 Paprika

Sauce:

2 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

2 EL Apfelsaft

Schamel Meerrettich Raspelstix Basilikum, frisch

## Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser aufstellen und zum Kochen bringen. Den Basmati-Reis für ca.10 Minuten darin kochen, dann abschütten.

Bei Garnelen ggf. den Darm entfernen. Karotten waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren und Kerne entfernen, dann würfeln. Edamame aus der Schale lösen und kurz in einem Topf mit Wasser kochen.

Für die Sauce, die Sojasauce, Sesamöl und Apfelsaft in einen verschließbares Gefäß geben, verschließen und gut schütteln.

Garnelen in einer Pfanne mit Öl anbraten. Reis auf vier Schalen verteilen und mit Edamame, Paprika und Garnelen anrichten. Das Ganze mit der Sojasauce, Basilikum und Meerrettich Raspelstix verfeinern.

---

Weitere leckere Rezeptideen mit Meerrettich finden Sie auf [schamel.de](https://www.schamel.de)

---