

# Reispfanne mit Avocado, Mango und Garnelen

## Für 4 Personen

250 g Reis	Salz, Pfeffer	1 rote Chilischote
1 Bd. Frühlingszwiebeln	1 Mango	2 Avocados
1 Limette	0,5 Bd. Koriander	6 EL Öl
500 g Garnelen	1 TL mildes Currypulver	4 EL Öl Pfeffer

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, Chilischote längs aufschneiden, Kerne entfernen und Schote waschen, Chili hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Mango vom Stein schneiden, schälen und in Streifen schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Limette halbieren, Saft auspressen und mit dem Avocadofruchtfleisch vermischen. Koriander waschen und Blättchen hacken.

2 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundherum bei mittlerer Hitze 2 Min. braten. Mit Salz und Curry würzen und herausnehmen. Reis abgießen.

4 El Öl in der Pfanne erhitzen. Reis, Chili und Frühlingszwiebeln 4 Min. darin braten. Garnelen und Mango untermischen und 1 Min. braten.

Avocadowürfel und Koriander untermischen.

Reispfanne mit Salz und Pfeffer würzen.

NN am 30. Dezember 2025