

Zu guter Letzt



HAUSARZT
REZEPT

„Als Hausarzt liebe ich gesundes und leckeres Essen, dessen Zubereitung sich in den täglichen Wahnsinn des Praxisalltags leicht integrieren lässt. Drei Hauptzutaten und eine geringe Zubereitungszeit genügen, um auch exotischere Mahlzeiten zuzubereiten!“

Dr. med. Andreas Schulz, Facharzt
f. Allgemeinmedizin, Bückeberg

Garnelen-Kokos-Topf an Reis

ZUTATEN

Für 5-6 Personen

- 750 g Garnelen
- 500 ml (eher dicke) Kokosmilch
- 6 Tassen (weißer) Reis

Gewürze

- 1 EL klein gehackter Knoblauch
- 1 TL Salz
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll Korianderblätter

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Zubereitung: Die Garnelen säubern und schälen. Dann die Garnelen mit Gewürzen und Kokosmilch in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Alles 15 Minuten unter gelegentlichem Umrühren simmern lassen.

Zeitgleich den Reis in Wasser garen.

Koriander fein schneiden.

Alles nach Gusto arrangieren und mit Koriander bestreut servieren.



Wir suchen Ihre Rezepte!

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept für schnelle, gesunde Küche: info@medizinundmedien.eu. Jedes veröffentlichte Rezept belohnen wir mit **50 Euro**.



Unsere Sommelière empfiehlt

Der Gemischte Satz (Weingut Wieninger) ist etwas Besonderes, sagt Sommelière Jana Wünsche. Im Anbaugebiet bei Wien reifen neun Rebsorten in der sehr guten Lage Nussberg. Alle zugehörigen Sorten werden gemeinsam verarbeitet. Der voluminöse Tropfen fällt üppig aus, besitzt aber auch Fruchtigkeit und exotische Noten. Er überzeugt durch dezente Mineralität. Wein bestellen: www.weinfuore.de



Jana Wünsche