

KONGO CREVETTEN BROCCOLI



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.30

Nährwert pro Rezept

260 Kcal, 11 g Fett, 4 g KH

Zutaten

2 g Sonnenblumenöl

150 g Crevetten, geschält

1

Crevetten anbraten und würzen

100 g Tomaten

10 g Erdnüsse, gehackt

20 g Broccoli, röschen

20 g Kochbananen, würfeln

7 g RedLine Kongo

RedLine Scharfmacher

2

alles zugeben

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe