

# Garnelen-Blumenkohl-Koriander-Pfanne

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/11/17/garnelen-blumenkohl-koriander-pfanne/](https://happy-mahlzeit.com/2019/11/17/garnelen-blumenkohl-koriander-pfanne/)

## Zutaten für 2 Personen:

- ¼ Blumenkohl
- 1 Bund Koriandergrün
- 8 mittelgroße, geputzte Garnelen
- ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Kokosmilch
- Meersalz
- Chilipulver
- 3 EL Paniermehl
- 3 EL Haferflocken

## Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Koriander waschen und hacken.

Die Blumenkohlscheiben in 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne anbraten. Nach 2 Minuten Garnelen und Zitronenscheiben dazugeben und alles braten, bis es gar ist.

Kokosmilch, Koriander – ein wenig davon zum Garnieren beiseitelegen-, Salz und Chilipulver dazugeben und verrühren, in einen tiefen Teller geben und warm halten.

Die Pfanne auswischen und darin das Paniermehl und die Haferflocken schön kross anbraten. Als Topping über die Garnelen geben und nach Geschmack mit Koriander bestreuen.

Quelle: WDR - Der Vorkoster vom 20.4.2018

Episode: In die Pfanne - fertig, los!