

# Garnelen mit Sesam und Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien **Family** 30 – 40 Minuten • 538 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen ohne Schale



Jasminreis



Paprika multicolor



Baby Pak Choi



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Teriyakisofe



Sojasofe



Sesamsamen

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 2 große Pfanne und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Baby Pak Choi <b>DE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	1
Teriyakisoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	20 g	20 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	346 kJ/83 kcal	2251 kJ/538 kcal
Fett	2,2 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	1,9 g
Kohlenhydrate	12,7 g	82,5 g
– davon Zucker	3,1 g	20,2 g
Eiweiß	3,8 g	24,5 g
Salz	0,49 g	3,19 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3)** Sesamsamen **5)** Krebstiere **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **IL:** Israel **FR:** Frankreich **IT:** Italien **EG:** Ägypten **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Teriyakigemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Karotten, Paprikastreifen**, gehackten **Knoblauch** und weiße **Frühlingszwiebeln** darin 4 – 5 Min. anbraten.

**Baby Pak Choi** dazugeben, mit **Teriyakisoße**, der Hälfte [drei Viertel | der ganzen] **Sojasoße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich, aber noch bissfest, und die **Soße** etwas eingedickt ist.



## 2 Gemüse vorbereiten

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Karotten** schälen, längs vierteln und in 6 cm Stifte schneiden.

Ca. 1 cm vom **Baby Pak Choi** Strunk abschneiden.

**Baby Pak Choi** in 2 – 3 cm Stücke schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 5 Garnelen braten

**Sesamsamen** in einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften, dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

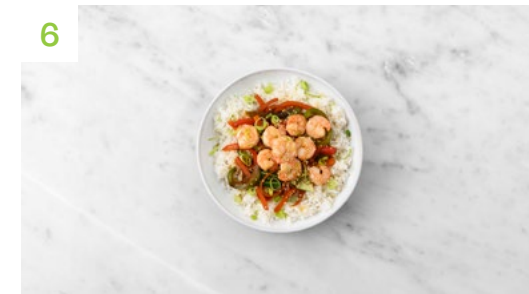
**Garnelen** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie rosa und innen nicht mehr glasig sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 Limette reiben

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## 6 Anrichten

Fertig gegarten **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, **Limettenabrieb** unterrühren und den **Reis** auf Teller verteilen.

**Teriyakigemüse** und **Garnelen** dazu anrichten.

**Garnelen** mit **Sesam**, **Gemüse** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

