

# Garnelen mit Sesam und Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 507 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen ohne Schale



Jasminreis



rote Spitzpaprika



Baby Pak Choi



Karotte



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Teriyakisofe



Sojasofe



Sesamsamen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## 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
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</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
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. 590 g)
Brennwert	357 kJ/85 kcal	2121 kJ/507 kcal
Fett	1,9 g	11,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	1,6 g
Kohlenhydrate	13,4 g	79,5 g
– davon Zucker	2,9 g	17,1 g
Eiweiß	3,7 g	21,9 g
Salz	0,54 g	3,21 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



## Zu Beginn

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel auffüllen.

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

**Karotten** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

Varoma-Behälter verschließen.



## Soße kochen

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

**Karotten** zugeben und 3 Min. braten. **Knoblauch** dazugeben und 1 – 2 Min. zusammen braten.

**Baby Pak Choi** und **Paprikaringe** dazugeben, mit **Teriyakisoße**, der Hälfte [drei Viertel | der ganzen] **Sojasoße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit\*** ablöschen.



## Dampfgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser\*** und 1,5 TL **Salz\*** in den Mixtopf über den **Reis** geben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

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

**Baby Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



## Garnelen braten

**Garnelen** in die Pfanne zugeben und die **Soße** 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich, aber noch bissfest, die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind und die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, dabei 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** unterrühren.



## Kleinigkeiten

**Spitzpaprika** in feine Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe die **Sesamsamen** rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen die **Soße** kochen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, dabei **Limettenabrieb** und die Hälfte vom **Sesam** unterheben.

**Reis** auf Teller verteilen, **Teriyakigemüse** und **Garnelen** dazu anrichten. Mit **Sesam** toppen und mit 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>

