



GEBRATENER REIS MIT GARNELEN, Erdnüssen und Sriracha

EXPRESS REZEPT



Garnelen



gedämpfter Basmatireis



Brokkoliröschen und
gehobelte Karotten



Knoblauch-Zwiebel-Paste



weiße Misopaste



Sojasoße



Limette



Erdnüsse



Sriracha Sauce

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 hohes Rührgefäß** und **2 große Pfannen**.



1 ZU BEGINN
Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.



2 SOSSE ZUBEREITEN
Misopaste, Sojasoße, 1 EL [1½ EL | 2 EL]
Knoblauch-Zwiebel-Paste, Saft von 2 [3 | 4]
Limettenspalten und 100 ml [150 ml | 200 ml]
Wasser* in einem hohen Rührgefäß verrühren.



3 GEMÜSE ANBRATEN
In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL]
Öl* erhitzen und **Gemüse** bei hoher Hitze
ca. 3 Min. anbraten. 50 ml [75 ml | 100 ml]
Wasser* zugeben und für 2 – 3 Min.
einköcheln lassen.



4 REIS ANBRATEN
Reis zum **Gemüse** geben und 2 – 3 Min.
scharf mit anbraten. Vorbereitete **Soße**
zugeben und alles anbraten, bis die Flüssigkeit
gänzlich vom **Reis** aufgesogen wurde.



5 GARNELEN BRATEN
Währenddessen 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***
in einer zweiten großen Pfanne erhitzen und
Garnelen mit der restlichen **Knoblauch-**
Zwiebel-Paste 3 – 5 Min. braten, bis diese
leicht gebräunt sind.



6 ANRICHTEN
Stir-Fry auf Teller geben und darauf
die **Garnelen** verteilen. Mit **Erdnüssen** und
Sriracha toppen (**Achtung: scharf!**) und mit
restlichen **Limettenspalten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Limette BR MX	1	1	2
weiße Misopaste 10)	25 g	35 g	50 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Knoblauch-Zwiebel-Paste	1 EL	1½ EL	2 EL
Brokkoliröschen und gehobelte Karotten	200 g	300 g	400 g
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Basmatireis (gedämpft)	250 g	375 g	500 g
Erdnüsse 9)	10 g	20 g	20 g
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml	15 ml
Wasser* für Schritt 2	100 ml	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🕒 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. 550 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	1.935 kJ/463 kcal
Fett	3,54 g	18,74 g
- davon ges. Fettsäuren	0,56 g	2,98 g
Kohlenhydrate	9,21 g	48,75 g
- davon Zucker	1,74 g	9,19 g
Eiweiß	5,48 g	29,03 g
Salz	1,245 g	6,592 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

1) Glutenhaltiges Getreide 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen 14) Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at