



GEBRATENER REIS MIT GARNELEN, Erdnüssen und Sriracha

EXPRESS REZEPT



Garnelen



gedämpfter Basmatireis



Brokkoliröschen und
gehobelte Karotten



Knoblauch-Zwiebel-Paste



weiße Misopaste



Sojasoße



Limette (gewachst)



Erdnüsse



Sriracha Sauce

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
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, **Soft** 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, gewachst BR MX	1	1	2
weiße Misopaste 10)	25 g	35 g	50 g
Sojasoße 1) 10)	25 ml	25 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 11)	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	361 kJ/86 kcal	1.920 kJ/459 kcal
Fett	3,56 g	18,93 g
– davon ges. Fettsäuren	0,55 g	2,93 g
Kohlenhydrate	9,25 g	49,19 g
– davon Zucker	1,66 g	8,84 g
Eiweiß	5,41 g	28,79 g
Salz	1,182 g	6,287 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 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(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) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at