



Mexican Garlic Shrimp Bowl

mit frischer Mais-Salsa, Kräuterreis und Limettendip

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 617 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Jasminreis



Brokkoli



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Koriander



Minze



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Mais



Sahnejoghurt



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli IT ES	250 g	375 g**	500 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	3 g**	4 g
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	2	2
Mais	150 g	255 g**	340 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 660 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	2580 kJ/617 kcal
Fett	3,45 g	22,61 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	5,01 g
Kohlenhydrate	11,53 g	75,54 g
– davon Zucker	1,84 g	12,02 g
Eiweiß	4,00 g	26,18 g
Salz	0,209 g	1,372 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: 5) Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

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

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



2 Kleine Vorbereitung

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Knoblauch fein hacken.

Minz- und **Korianderblätter** grob hacken.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.



3 Für die Salsa

In einer großen Schüssel **Mais**, die Hälfte der **Kräuter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel

Sahnejoghurt mit dem **Saft** von 1 [1 | 2]

Limettenspalte vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Brokkoli anbraten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Brokkoli darin 2 Min. anschwitzen. Leicht **salzen***.

Die Hälfte vom **Knoblauch** hinzufügen und mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 4 – 5 Min. abgedeckt kochen lassen, bis das **Wasser** verdunstet und der **Brokkoli** bissfest ist.

Brokkoli herausnehmen und ggf. warmhalten.



5 Cajun-Garnelen braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Garnelen**, „**Hello Cajun**“, **Limettenabrieb** und restlichen **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

Mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** ablöschen und vom Herd nehmen.



6 Anrichten

Kräuter und **Limettenabrieb** unter den **Reis** heben.

Reis auf Teller verteilen, **Cajun-Garnelen**, **Brokkoli** und **Maissalsa** darauf anrichten und mit **Limetten-Joghurt** toppen.

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>

