

Sesamgarnelen mit Teriyakigemüse dazu Limettenreis

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 573 kcal • Tag 2 kochen

34



Garnelen



Baby Pak Choi



Teriyakisauce



Jasminreis



Limette, gewachst



Paprika multicolor



Karotte



Frühlingszwiebel



Sojasauce



Knoblauchzehe



Sesam



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Baby Pak Choi DE	75 g	150 g	150 g
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO	1	1	2
Paprika multicolor	1	2	2
Karotte DE FR IT ES	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	19 ml**	25 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sesam 3)	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. 660 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2396 kJ/573 kcal
Fett	2,45 g	16,26 g
– davon ges. Fettsäuren	0,31 g	2,04 g
Kohlenhydrate	12,35 g	81,88 g
– davon Zucker	3,09 g	20,49 g
Eiweiß	3,37 g	22,33 g
Salz	0,697 g	4,620 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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



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.



3 Limette reiben

Schale der **Limette** fein abreiben.

Limette in 6 [8 | 12] Spalten schneiden.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



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 [zwei Drittel | 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.



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 und **Garnelen** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie rosa und innen nicht mehr glasig sind.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Fertig gegarten **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** unterrühren und den **Reis** auf Teller verteilen.

Teriyakigemüse und **Garnelen** dazu anrichten.

Garnelen mit **Sesam**, **Gemüse** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren 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>

