

# Mexican Garlic Shrimp Bowl

mit frischer Mais-Salsa, gewürztem Reis und Limettendip

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 640 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Jasminreis



Brokkoli



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Mais



Sahnejoghurt



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Frühlingszwiebel

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Butter\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	0,75	1
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	3 g	4 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	1	2	2
Mais	150 g	255 g	340 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	1	2

\*\*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. 670 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2678 kJ/640 kcal
Fett	3,8 g	25,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,9 g
Kohlenhydrate	11,7 g	77,8 g
– davon Zucker	1,9 g	12,7 g
Eiweiß	4,4 g	29,6 g
Salz	0,26 g	1,75 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 TL [2 TL | 2 TL] **Butter\*** erhitzen.

Weißem Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben und 1 Min. scharf anbraten.

„Hello Cajun“ und 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** hinzugeben.

**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.



## Brokkoli anbraten

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

**Brokkoli** und die Hälfte des **Knoblauchs** 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.



## Kleine Vorbereitung

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

**Knoblauch** fein hacken.

**Mais** mithilfe des Deckels abgießen.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.



## Garnelen anbraten

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

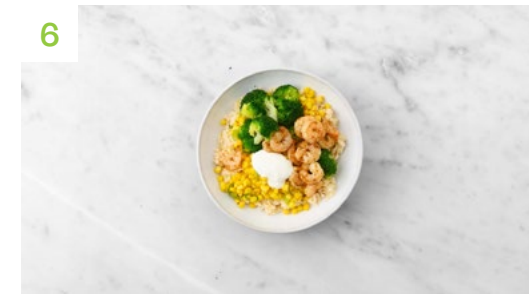
Mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** ablöschen und vom Herd nehmen.



## Für die Salsa

In einer großen Schüssel **Mais**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel**, 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.



## Anrichten

**Limettenabrieb** unter den **Reis** heben.

**Reis** auf Teller verteilen, **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>

