

Garnelen mit Sesam und Teriyakigemüse dazu Limettenreis

Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 538 kcal • Tag 2 kochen

21



Garnelen ohne Schale



Jasminreis



Paprika multicolor



Baby Pak Choi



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewacht



TeriyakisöÙe



SojasoÙe



Sesamsamen

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüseribe, 2 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Baby Pak Choi DE	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	1
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Sesamsamen 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. 650 g)
Brennwert	346 kJ/83 kcal	2251 kJ/538 kcal
Fett	2,2 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	1,9 g
Kohlenhydrate	12,7 g	82,5 g
– davon Zucker	3,1 g	20,2 g
Eiweiß	3,8 g	24,5 g
Salz	0,49 g	3,19 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **IL:** Israel **FR:** Frankreich **IT:** Italien **EG:** Ägypten **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



Zu Beginn

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel auffüllen.

Karotte schälen, längs vierteln und in 6 cm Stifte schneiden.

Karotten in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Varoma-Behälter verschließen.



Soße kochen

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch, Paprikastreifen und weiße **Frühlingszwiebelringe** dazugeben und 3 – 4 Min. anbraten.

Karottenstifte und **Pak Choi** zugeben, mit **Teriyakisoße**, der Hälfte [zwei Drittel | der ganzen] **Sojasoße, Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit*** ablöschen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis der **Pak Choi** und die **Karotten** weich sind und die **Soße** etwas eingedickt ist.

Währenddessen **Garnelen** braten.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser*** und 1,5 TL **Salz*** in den Mixtopf über den **Reis** geben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben.

Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Strunk vom **Baby Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden.

Baby Pak Choi in 2 – 3 cm große Stücke schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



Garnelen braten

In einer weiteren großen 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.

Reis mit einer Gabel etwas auflockern, dabei 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** unterrühren.



Kleinigkeiten

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

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe die **Sesamsamen** rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen die **Soße** kochen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Teriyakigemüse** und **Garnelen** dazu anrichten.

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

