

Garnelen mit Sesam und Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien **Family** 30 – 40 Minuten • 538 kcal • Tag 2 kochen

21



Garnelen ohne Schale



Jasminreis



Paprika multicolor



Baby Pak Choi



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Teriyakisofe



Sojasofe



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 Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 2 große Pfanne und 1 kleiner Topf

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



1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

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

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



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 [drei Viertel | 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.



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.



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.

Garnelen darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie rosa und innen nicht mehr glasig sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Limette reiben

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



6 Anrichten

Fertig gegarten **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, **Limettenabrieb** unterrühren und den **Reis** auf Teller verteilen.

Teriyakigemüse und **Garnelen** dazu anrichten.

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

