

Garnelen mit Sesam und Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien **schnell** Thermomix kocht • 559 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen ohne Schale



Jasminreis



rote Spitzpaprika



Baby Pak Choi



Karotte



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Teriyakisofe



Sojasofe



Sesamsamen

**SCHNELL &
AUSGEWOGEN**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**PERLCOUSCOUS-
BOWL**



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

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, 1 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
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Baby Pak Choi DE IT ES FR	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	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. 590 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	2339 kJ/559 kcal
Fett	2,95 g	17,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,37 g	2,2 g
Kohlenhydrate	13,4 g	79,5 g
– davon Zucker	2,88 g	17,1 g
Eiweiß	3,79 g	22,5 g
Salz	0,54 g	3,21 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 **IT:** Italien **ES:** Spanien

FR: Frankreich **MA:** Marokko **NL:** Niederlande **IL:** Israel **BR:** Brasilien

MX: Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



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.

Karotten zugeben und 3 Min. braten. **Knoblauch** dazugeben und 1 – 2 Min. zusammen braten.

Baby Pak Choi und **Paprikaringe** dazugeben, mit **Teriyakisoße**, der Hälfte [drei Viertel | der ganzen] **Sojasoße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit*** ablöschen.



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

Garnelen in die Pfanne zugeben und die **Soße** 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich, aber noch bissfest, die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind und die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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



Kleinigkeiten

Spitzpaprika in feine Ringe 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, dabei **Limettenabrieb** und die Hälfte vom **Sesam** unterheben.

Reis auf Teller verteilen, **Teriyakigemüse** und **Garnelen** dazu anrichten. Mit **Sesam** toppen und mit 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>

