

Garnelen mit Sesam und Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien **schnell** 25 – 35 Minuten • 559 kcal • Tag 2 kochen

22



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**



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

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
Knoblauchzehen ES	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1
Teriyakisauce 11 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Sojasauce 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



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.



2 Gemüse vorbereiten

Spitzpaprika in feine Ringe schneiden.

Karotten nach Belieben 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

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



4 Teriyakigemüse braten

In einer großen Pfanne **Sesamsamen** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karotten** 4 – 5 Min. anbraten.

Paprikaringe und gehackten **Knoblauch** dazugeben und 1 – 2 Min. anbraten.

Baby Pak Choi dazugeben, mit **Teriyakisauce**, der Hälfte [drei Viertel | der ganzen] **Sojasauce**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen.



5 Garnelen garen

Garnelen in die Pfanne geben 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.



6 Anrichten

Fertig gegarten **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, **Limettenabrieb** und Hälfte vom **Sesam** unterrühren und den **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>

