

# 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**



- 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

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Baby Pak Choi <b>DE   IT   ES   FR</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Knoblauchzehen <b>ES</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	1
Teriyakisoße <b>11   15)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Sojasoße <b>11   15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	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 **Teriyakisoße**, der Hälfte [**drei Viertel | der ganzen**] **Sojasoße**, **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>

