

Garnelen mit Sesam und Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien **schnell** 25 – 35 Minuten • 574 kcal • Tag 2 kochen

18



Garnelen ohne Schale



Jasminreis



Baby Pak Choi



Paprika multicolor



Karotte



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Teriyakisofe



Sojasofe



Sesamsamen

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
Baby Pak Choi DE IT ES FR	1	2	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	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. 630 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2401 kJ/574 kcal
Fett	2,8 g	17,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,3 g
Kohlenhydrate	12,7 g	80,7 g
– davon Zucker	3,1 g	19,7 g
Eiweiß	3,6 g	23 g
Salz	0,51 g	3,22 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 **BE:** Belgien **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

Paprika in 1 cm Streifen schneiden.

Karotten nach Belieben schälen, längs vierteln und in 6 cm lange Stifte schneiden.

Ca. 0,5 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** und **Paprika** 4 – 5 Min. anbraten.

Gehackten Knoblauch dazugeben und 1 – 2 Min. anbraten.

Baby Pak Choi dazugeben, mit **Teriyakisoße**, der Hälfte [drei Viertel | der gesamten] **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 restlichem **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>

