Bulgogi-Garnelen mit Sesam

dazu Zucchini, Karotten und Reis

Viel Gemüse | Extra schnell | Kalorien im Blick | 15 – 25 Min • 541 kcal

38

- Großgarnelen
- Basmatireis
- Zucchini
- Frühlingszwiebel
- Knoblauchzehe
- Sesamsamen
- Bulgogisoße
- Karotte

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken. Beachte, dass die Garnelen tiefgefroren waren. Taue sie vor der Zubereitung komplett auf.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Honig*, Weißweinessig*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 große Pfanne und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Großgarnelen **5)**	150 g	200 g	300 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini **DE | NL | ES | MA**	1	2	2
Frühlingszwiebel **DE | EG | NL | MA**	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe **ES**	1	2	2
Sesamsamen **3)**	10 g	20 g	20 g
Bulgogisoße **4) 13) 3) 11) 15) 14)**	100 ml	150 ml	200 ml
Karotte **DE | IL | ES | NL**	2	3	4

**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. 620 g)
Brenwert	364 kJ/87 kcal	2264 kJ/541 kcal
Fett	1,7 g	10,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,8 g
Kohlenhydrate	14,9 g	92,6 g
– davon Zucker	4,2 g	26,1 g
Eiweiß	3,7 g	23,3 g
Salz	0,45 g	2,77 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 **4)** Fisch **5)** Krebstiere **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **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 **EG:** Ägypten **IL:** Israel

1

Reis kochen

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes Wasser* füllen.

Reis hineinrühren und leicht salzen*. Einmal aufkochen und 10 Min. abgedeckt kochen, bis der Reis gar ist. Danach Reis durch ein Sieb abgießen.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Karotten nach Belieben schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

2

Garnelen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl erhitzen.

Garnelen, weiße Frühlingszwiebelringe, Karotten und Zucchini darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Knoblauch dazu pressen.

Sesam, Bulgogisoße, 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Honig*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Essig* und Pfeffer* dazugeben. Soße 1 – 2 Min. eindicken lassen, bis die Garnelen nicht mehr glasig sind.

3

Stir-Fry vollenden

Reis auf tiefe Teller verteilen. Bulgogi-Garnelen Stir-Fry darauf geben und mit grünen Frühlingszwiebelringen garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
http://www.hellofresh.de/freunde