

Sesamgarnelen mit Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 563 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Teriyakisoße



Sojasoße



Jasminreis



Knoblauchzehe



Sesam



Karotte



gelbe Paprika



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Baby-Pak-Choi



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5 14)	150 g	200 g	300 g
Teriyakisoße 11 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Sojasoße 11 15)	12,5 ml**	19 ml**	25 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	3
gelbe Paprika NL	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
Baby-Pak-Choi DE	75 g	150 g	150 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 660 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2357 kJ/563 kcal
Fett	2,47 g	16,23 g
- davon ges. Fettsäuren	0,31 g	2,01 g
Kohlenhydrate	12,43 g	81,69 g
- davon Zucker	3,03 g	19,89 g
Eiweiß	3,31 g	21,76 g
Salz	0,652 g	4,283 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 **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 **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

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

Ca. 1 cm vom **Baby Pak Choi** Strunk abschneiden. **Baby Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.



3 Limette reiben

Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



4 Teriyakigemüse braten

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

Karotten, **Paprikastreifen**, gehackten **Knoblauch** und **weiße Frühlingszwiebeln** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Baby Pak Choi dazugeben, mit **Teriyakisoße**, der Hälfte [zwei Dritteln | der ganzen] **Sojasoße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich, aber noch bissfest, und die **Soße** etwas eingedickt ist.



5 Garnelen braten

Sesamsamen in einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften, dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Garnelen** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie rosa und innen nicht mehr glasig sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Fertig gegarten **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** unterrühren und den **Reis** auf Teller verteilen.

Teriyakigemüse und **Garnelen** dazu anrichten. **Garnelen** mit **Sesam** und **Gemüse** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und mit den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

