

# Sesamgarnelen mit Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien **Family** Thermomix kocht • 568 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Baby Pak Choi



Teriyakisauce



Jasminreis



Limette, gewachst



Paprika multicolor



Karotte



Frühlingszwiebel



Sojasauce



Knoblauchzehe



Sesamsamen



- 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

Thermomix®, 1 Gemüseribe, 1 kleine Schüssel und 2 große Pfannen

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Baby Pak Choi <b>DE</b>	1	2	2
Teriyakisofße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	1	1	1
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Sojasofße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
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. 660 g)
Brennwert	362 kJ/87 kcal	2375 kJ/568 kcal
Fett	2,5 g	16,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,3 g
Kohlenhydrate	12,7 g	83 g
– davon Zucker	3,1 g	20,2 g
Eiweiß	3,8 g	25,1 g
Salz	0,49 g	3,2 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 **NL:** Niederlande **BE:** Belgien  
**ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam  
**CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Zu Beginn

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel auffüllen.

**Karotte** schälen, längs vierteln und in 6 cm Stifte schneiden.

**Karotten** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen.



## Soße kochen

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

**Knoblauch**, **Paprikastreifen** und weiße **Frühlingszwiebelringe** dazugeben und 3 – 4 Min. anbraten.

**Karottenstifte** und **Pak Choi** zugeben, mit **Teriyakisofße**, der Hälfte [zwei Drittel | der ganzen] **Sojasofße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit\*** ablöschen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis der **Pak Choi** und die **Karotten** weich sind und die **Soße** etwas eingedickt ist.

Währenddessen **Garnelen** braten.



## Dampfgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser\*** und 1,5 TL **Salz\*** in den Mixtopf über den **Reis** geben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben.

**Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Strunk vom **Baby Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden.

**Baby Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



## Garnelen braten

In einer weiteren großen 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.

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, dabei 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** unterrühren.



## Kleinigkeiten

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

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe die **Sesamsamen** rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen die **Soße** kochen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

**Teriyakigemüse** und **Garnelen** dazu anrichten.

**Garnelen** mit **Sesam**, **Gemüse** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit den 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>

