

Sesamgarnelen mit Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien **Family** 30 – 40 Minuten • 568 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Baby Pak Choi



TeriyakisöÙe



Jasminreis



Limette, gewachst



Paprika multicolor



Karotte



Frühlingszwiebel



SojasoÙe



Knoblauchzehe



Sesamsamen



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Baby Pak Choi DE	1	2	2
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Karotte DE	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
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. 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 **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



1 Reis kochen

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

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, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Karotten 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.

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 [drei Viertel | 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.

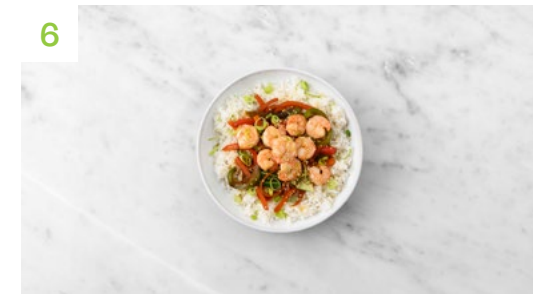


5 Garnelen braten

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.

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, **Limettenabrieb** unterrühren und den **Reis** auf Teller verteilen.

Teriyakigemüse und **Garnelen** dazu anrichten.

Garnelen mit **Sesam**, **Gemüse** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!