

Mexican Garlic Shrimp Bowl

mit frischer Mais-Salsa, gewürztem Reis und Limettendip

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 640 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Jasminreis



Brokkoli



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Mais



Sahnejoghurt



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Frühlingszwiebel



- 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*

Salz*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli DE	1	0,75	1
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	3 g	4 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	2	2
Mais	150 g	255 g	340 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2

**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. 870 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2678 kJ/640 kcal
Fett	3,8 g	25,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,9 g
Kohlenhydrate	11,7 g	77,8 g
– davon Zucker	1,9 g	12,7 g
Eiweiß	4,4 g	29,6 g
Salz	0,26 g	1,75 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: **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



Varoma vorbereiten

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

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen und in den Varoma-Behälter geben und die Hälfte vom **Knoblauch** auf dem **Brokkoli** verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.

Restlichen **Knoblauch** umfüllen und beiseitestellen.

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



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit dem **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** ca. 8 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Mixtopf leeren.



Dampfgaren

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

Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und „**Hello Cajun**“ zum **Reis** geben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben.

Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen fortfahren.



Für die Garnelen

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Garnelen, „**Hello Fiesta**“, **Limettenabrieb** zugeben und **4 Min.[4 Min. | 5 Min.]/100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.



Für die Salsa

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

In einer großen Schüssel **Mais**, die Hälfte des grünen Teils der **Frühlingszwiebel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei restliche **Frühlingszwiebel** und **Limettenabrieb** unterheben.

Reis auf Teller verteilen, **Garnelen**, **Brokkoli** und **Maissalsa** darauf anrichten und mit **Limetten-Joghurt** toppen.

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>

