

Mexican Garlic Shrimp Bowl

mit frischer Mais-Salsa, gewürztem Reis und Limettendip

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

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. 670 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



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 TL [2 TL | 2 TL] **Butter*** erhitzen.

Weißem Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben und 1 Min. scharf anbraten.

„Hello Cajun“ und 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** hinzugeben.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Brokkoli anbraten

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

Brokkoli und die Hälfte des **Knoblauchs** darin 2 Min. anschwitzen. Leicht **salzen***.

Die Hälfte vom **Knoblauch** hinzufügen und mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 4 – 5 Min. abgedeckt kochen lassen, bis das **Wasser** verdunstet und der **Brokkoli** bissfest ist.

Brokkoli herausnehmen und ggf. warmhalten.



Kleine Vorbereitung

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

Knoblauch fein hacken.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.



Garnelen anbraten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Garnelen**, „Hello Fiesta“, **Limettenabrieb** und restlichen **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

Mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** ablöschen und vom Herd nehmen.



Für die Salsa

In einer großen Schüssel **Mais**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



Anrichten

Limettenabrieb unter den **Reis** heben.

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>

