



Poké Bowl mit Garnelen

und Guacamole auf Jasminreis



ca. 25min



3-4 Personen

Sieht das nicht einfach mega lecker aus? Wir versprechen euch: Das ist es auch! Die beliebten Poké Bowls sind ein Streetfood-Erlebnis, das von Hawaii aus Einzug in die hiesige Gastroszene gehalten hat. Doch auch zu Hause könnt ihr euch ganz vorzüglich an saftigen Garnelen, knackig-frischem Gemüse mit einem duftenden Dressing aus Sesam und Sojasauce sowie leckerem Jasminreis laben. Und nicht zu vergessen: Guacamole! Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Garnelen ²
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 3 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Guacamole
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 627kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 22.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Garnelen vorbereiten

1 **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Garnelen** kalt abspülen, trocken tupfen und in einer kleinen Schüssel mit **1-2TL Limettenschale**, 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Limettensaft**, die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, 2TL Pflanzenöl, 1/2-1TL Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



4. Salat zubereiten

Die **Karotten**, die **Gurken** und die **Lauchzwiebeln** mit der **1/2 des Dressings** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum anbraten, bis sie gar und pink sind.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und den **Salat**, die **Garnelen** und die **Guacamole** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln, mit dem **Sesam** garnieren und servieren.