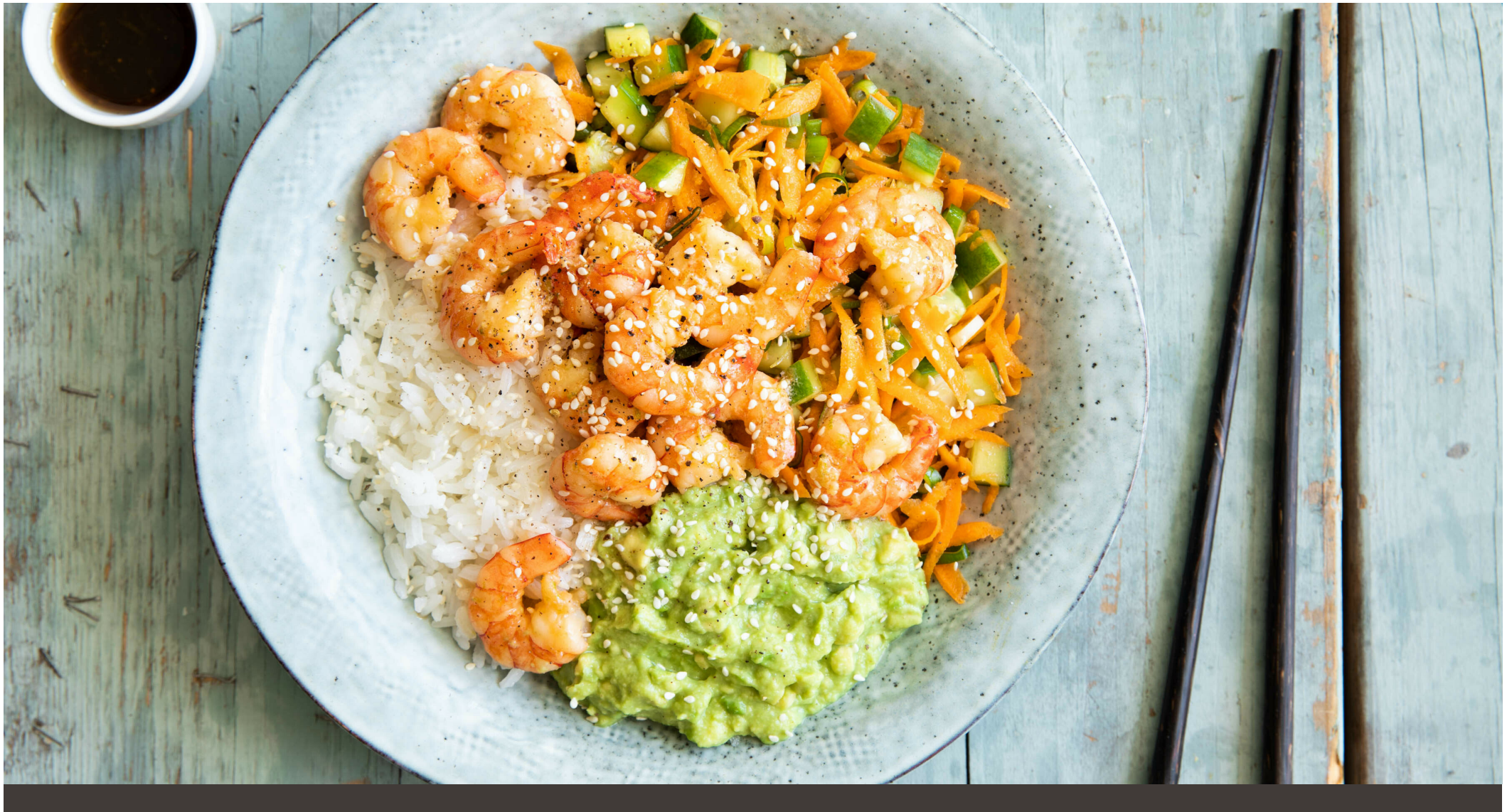




Poké Bowl mit Garnelen

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!

- 300g Jasminreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Garnelen ²
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Guacamole
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 26.4g,
Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 22.8g



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.



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



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.



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



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.



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.