



## Poké Bowl mit Garnelen

und Avocado auf duftigem Jasminreis



20-30min



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 auch 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.

- 300g Jasminreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>2,3</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>4</sup>
- 2 Karotten
- 1 Minigurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Avocado
- 1 Päckchen gerösteter Sesam <sup>4</sup>

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 604kcal, Fett 21.1g,  
Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 29.2g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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**, die **Lauchzwiebeln** und die **Avoidaco** mit der **½ des Dressings** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Garnelen** abspülen und in einer kleinen Schüssel mit **1-2TL Limettenschale**, **1-2EL Pflanzenöl** sowie **1 Prise Salz** und **Pfeffer** vermengen. Den **Limettensaft**, die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, **1-2TL Pflanzenöl**, **½-1TL Zucker** sowie **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum anbraten, bis sie gar und pink sind.



Die **Karotten** 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. Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale heben und in ca. 1cm große Stücke schneiden.



Den **Reis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit dem **Salat** und den **Garnelen** belegen. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit dem **Sesam** garniert servieren.