



## V1: 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 Sesamöl und Sojasauce sowie leckerem Jasminreis laben. Und nicht zu vergessen: Guacamole! Mmmh!

## Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 1 Karotte
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Guacamole
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung <sup>11</sup>

## 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 705kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 93.8g, Eiweiß 24.4g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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

Die **Schale von 1 Limette** abreiben, dann beide **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,  $\frac{1}{2}$ -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 der **Gewürzmischung** garnieren und servieren.