



## V2: Poké Bowl mit Garnelen

und Guacamole auf Vollkornreis



ca. 25min



2 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 Vollkornreis laben. Und nicht zu vergessen: Guacamole! Mmmh!



## Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 50ml Soja-Sesam-Dressing<sup>1,6,11</sup>
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Guacamole
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Kochtipps

Die übrige Limette auspressen und den Saft mit Mineralwasser aufgießen für ein spritziges Erfrischungsgetränk.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 77.3g, Eiweiß 25.2g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 2. Garnelen vorbereiten

Die **½ der Limettenschale** fein abreiben. Die **Garnelen** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in einer kleinen Schüssel mit der **Limettenschale**, 2TL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **½ des Soja-Sesam-Dressings** mit 1TL Pflanzenöl, ½TL Zucker sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack 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 **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



### 4. Salat zubereiten

Die **Karotten**, die **Gurken** und die **Lauchzwiebeln** mit der **½ des Dressings** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen 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.