



Garnelen-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte



20-30min



3-4 Personen

Heute landen in unserer bunten Bowl luftige Quinoa, saftige Garnelen, Brokkoli und eine himmlische Sauce aus Erdnussbutter, Chili und Zitronengras. Einfach köstlich! Und ruckzuck zubereitet noch dazu!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 1 Päckchen Madras-Currypulver²
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 große Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen Erdnussbutter³
- 50ml Ketjap Manis⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Garnelen vor dem Servieren noch einmal kurz in der Pfanne erwärmen.

Allergene

Krebstiere (1), Senf (2), Erdnüsse (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 32.5g,
Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 24.8g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



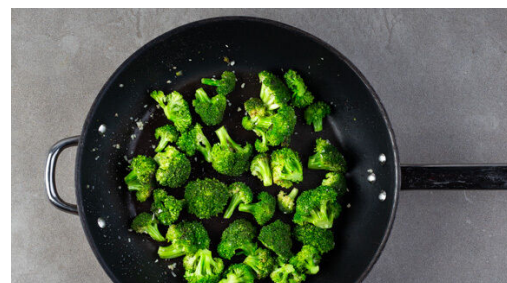
4. Brokkoli anbraten

Die **Karotte** mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und mit 1EL hellem Essig, 1 kräftigen Prise Salz und ggf. 1 Prise Zucker mischen und beiseitestellen. Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und mit der **½ des Currypulvers**, **1TL Ahornsirup** sowie 1-2 kräftigen Prisen Salz vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die äußeren Blätter entfernen und das **Zitronengras** fein schneiden.



5. Brokkoli fertig garen

Den **Brokkoli** mit 150ml heißem Wasser ablöschen und abgedeckt in 2-3Min. bissfest garen. **Tipp:** Wer den **Brokkoli** lieber weicher mag, gart ihn 1-2Min. länger. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie **1TL Ahornsirup** unter den **Brokkoli** rühren und 1-2Min. mitbraten. Den **Ingwer** fein reiben oder sehr fein würfeln.



3. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis sie pink und gerade gar sind. Abgedeckt auf einem Teller beiseitestellen. Das **Zitronengras** mit 1TL Pflanzenöl in die Pfanne geben und ca. 1Min. anbraten, dann ebenfalls beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



6. Sauce anrühren

Die **Erdnussbutter**, den **restlichen Ahornsirup**, das **Ketjap Manis**, 2EL hellen Essig, 4EL heißes Wasser, das **Zitronengras** und den **Ingwer** mit einem Schneebesen verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken. Die **Quinoa** mit dem **Brokkoli**, den **Garnelen** und den **Karotten** anrichten, mit der **Sauce** garnieren und servieren.