



Poké Bowl mit Garnelen

und Guacamole auf Jasminreis



ca. 20min



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 Jasminreis laben. Und nicht zu vergessen: Guacamole! Mmmh!

- 150g Jasminreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut

- Energie 685kcal, Fett 32.9g,
Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 25.8g



In einem kleinen Topf 300ml 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 **½ des Dressings** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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



Die **Garnelen** in einer mittelgroßen 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 **Lauchzwiebel** 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.