



Poké Bowl mit Tigergarnelen

und Avocado auf duftigem Jasminreis

20-30min 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 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.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Garnelen²
- 1 Päckchen Sojasauce^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Karotte
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 721kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 70.9g, Eiweiß 29.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml 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.



4. Salat zubereiten

Die **Karotten**, die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln** und die **Avodaco** mit der **1/2 des Dressings** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Garnelen vorbereiten

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



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.



3. Gemüse schneiden

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



6. Anrichten und servieren

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.