



V: Teriyaki-Poke-Garnelen auf Basmatireis

serviert mit geröstetem Brokkoli



20-30min



3-4 Personen

Was strahlt uns denn da so fröhlich grün vom Teller entgegen? Es ist unsere Poke-Bowl mit knackig-frischer Gurke und geröstetem Brokkoli, die dem Gericht die schöne Farbe geben! Aber sie steuern nicht nur Farbe bei, sondern auch Geschmack - und zwar einen, der perfekt zur herzhaften Würze unserer Teriyaki-Garnelen passt. Dazu gibt's natürlich Reis!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 große Gurke
- 2 große Brokkoli
- 25ml Tamari-Sojasauce⁴
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 100ml Teriyakisauce^{2,4}
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung³
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Küchenpinsel

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 551kcal, Fett 11.8g, Kohlenhydrate 75.9g, Eiweiß 30.8g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



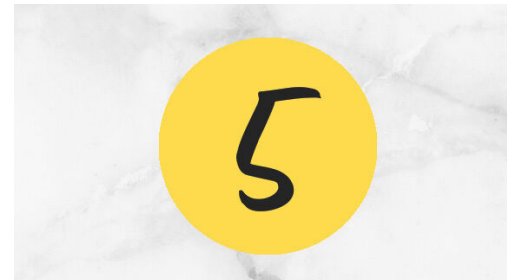
4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und ringsum mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 4TL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis sie rosig werden, dann aus der Pfanne nehmen, mit der **Teriyakisauce** bestreichen und mit der **Gewürzmischung** bestreuen.



2. Gurke einlegen

2EL hellen Essig mit 2EL Wasser, ½TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden, dann mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



5. Servieren

Die **Teriyaki-Garnelen** gemeinsam mit dem **Brokkoli** und den **Gurken** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



3. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Den **gesamten Brokkoli** und den Knoblauch mit der **Sojasauce**, 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen und im Ofen in ca. 10Min. gar rösten.



6. Immer mehr

Falls du es gern noch sauciger magst, kannst du die Teriyakisauce vorab mit 2-3EL Wasser verrühren und nicht alles davon auf die Garnelen streichen, sondern den Rest später über das Gericht träufeln. Die Teriyakisauce ist so aromatisch, dass die leichte Verdünnung ihrem Geschmack keinen Abbruch tut.