



Garnelen-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingekochter Karotte

20-30min 2 Portionen

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

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 1 Pck. Madras-Currypulver²
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 großer Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pck. Erdnussbutter³
- 50ml Ketjap Manis⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 870kcal, Fett 37.8g,



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml 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.



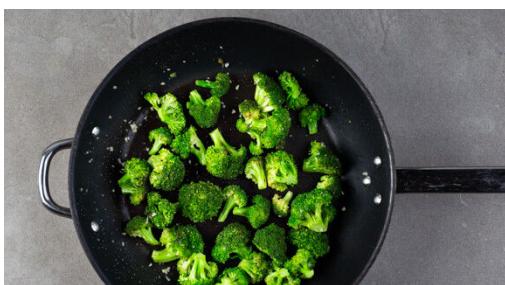
2. Zutaten vorbereiten

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



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.



5. Brokkoli fertig garen

Den **Brokkoli** mit 100ml heißem Wasser ablösen 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 **½TL Ahornsirup** unter den **Brokkoli** rühren und 1-2Min. mitbraten. Die **½ des Ingwers oder mehr** fein reiben oder sehr fein würfeln.



3. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 **übrigen Ahornsirup**, die **½ des Ketjap Manis oder mehr**, 1EL hellen Essig, 2EL 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.