



## 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 Erdnussssauce. Einfach köstlich! Und ruckzuck zubereitet noch dazu!

## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut<sup>1</sup>
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>2</sup>
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 großer Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pck. Erdnussbutter<sup>3</sup>
- 50ml Ketjap Manis<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 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.



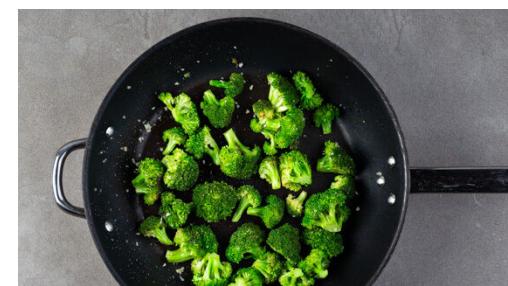
### 4. Brokkoli anbraten

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**, der **½ des Ahornsirups** sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.



### 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 und dem **übrigen Ahornsirup** unterrühren und 1-2Min. mitbraten. Inzwischen die **½ des Ingwers oder mehr** fein reiben oder sehr fein würfeln.



### 3. Garnelen braten

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



### 6. Sauce zubereiten

In einem hohen Gefäß die **Erdnussbutter** mit der **½ des Ketjap Manis oder mehr**, 1EL hellem Essig und dem **Ingwer** zu einer glatten **Sauce** pürieren und 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.