



## Poké Bowl mit Garnelen

und Avocado auf duftigem Jasminreis



20-30min



2 Portionen

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 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>2</sup>
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Avocado
- 1 Pck. Sesam <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 638kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 26.4g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen 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 **Avocado** mit der **½ des Dressings** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Garnelen vorbereiten

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



### 5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4Min. rundum anbraten, bis sie gar und pink sind.



### 3. Gemüse schneiden

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. 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.