



Poké Bowl mit Tigergarnelen

und Avocado auf Jasminreis



20-30min



3-4 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

- 400g Jasminreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 3 Päckchen geröstetes Sesamöl
¹¹
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 3 Päckchen Wasabipaste

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 747kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 31.5g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Garnelen** abspülen und in einer kleinen Schüssel mit **1-2TL Limettenabrieb**, 1-2EL Pflanzenöl sowie 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Limettensaft**, die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, 1-2TL Pflanzenöl, 1/2-1TL Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum anbraten, bis sie gar und pink sind.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** 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, mit dem **Sesam** garnieren und nach Belieben mit der **Wasabipaste** servieren.