



## Garnelen-Quinoa-Bowl mit Brokkoli

und eingelegter Karotte



20-30min



4 Portionen

Heute landen in unserer bunten Bowl luftige Quinoa, saftige Garnelen, Brokkoli und eine himmlische Erdnussauce. Einfach köstlich! Und ruckzuck zubereitet noch dazu!

## Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 1 Pck. Madras-Currypulver <sup>2</sup>
- 2 Pck. Ahornsirup
- 2 große Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Pck. Erdnussbutter <sup>3</sup>
- 50ml Ketjap Manis <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen 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 676kcal, Fett 24.3g,  
Kohlenhydrate 68.4g, Eiweiß 38.7g



### 1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml 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.



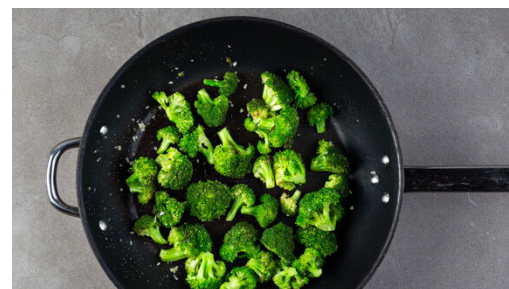
### 4. Brokkoli anbraten

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 aufbewahrten und einer zweiten großen Pfanne mit je 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



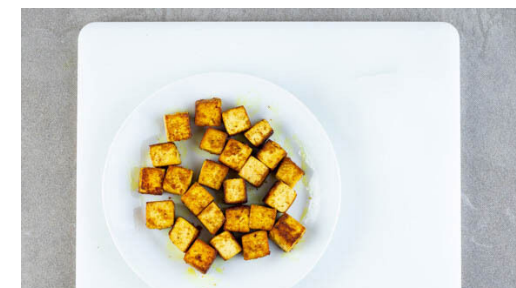
### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und mit der **½ des Currypulvers**, der **½ des Ahornsirups** sowie **½TL Salz** vermengen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.



### 5. Brokkoli fertig garen

Den **Brokkoli** jeweils mit 150ml heißem Wasser ablöschen 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 dem **übrigen Ahornsirup** unterrühren und 1-2Min. mitbraten. Inzwischen den **Ingwer** fein reiben oder sehr fein würfeln.



### 3. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 dem **Ketjap Manis**, 2EL 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.