



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 Erdnusssauce. Einfach köstlich! Und ruckzuck zubereitet noch dazu!

Was du von uns bekommst

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

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.



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.



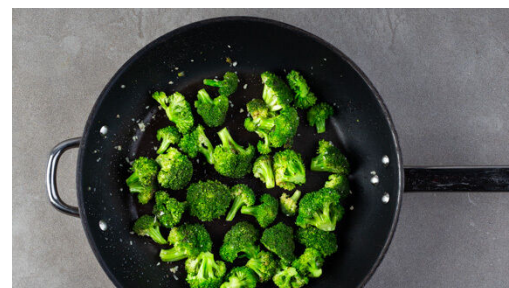
3. Garnelen braten

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.



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.



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.



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.