

MARLEY SPOON



Poké Bowl mit Garnelen und Avocado auf duftigem Jasminreis



20-30min



4 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

- 300g Jasminreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 2 Karotten
- 2 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Avocado
- 1 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 565kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 71.3g, Eiweiß 24.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



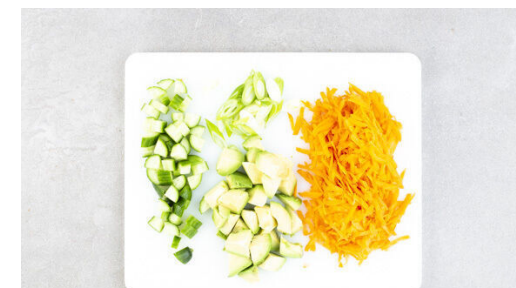
2. Garnelen vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Garnelen** kalt abspülen, trocken tupfen und in einer kleinen Schüssel mit **1-2TL Limettenschale**, 2EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Limettensaft**, die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, 2TL Pflanzenöl, ½-1TL Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



5. Garnelen braten

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



3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurken** 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 und mit dem **Sesam** garniert servieren.