



Garnelen-Poké-Bowl

und Guacamole auf Vollkornreis



ca. 20min



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 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 Vollkornreis laben. Und nicht zu vergessen: Guacamole! Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Guacamole
- 1 Pck. Sesam ²

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

Enthält: **Krebstiere** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 30.3g,
Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 25.0g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Salat zubereiten

Die **Karotten**, die **Gurken** und die **Lauchzwiebeln** mit der **½ des Dressings** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Garnelen vorbereiten

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



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit **1EL Pflanzenöl** 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.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und den **Salat**, die **Garnelen** und die **Guacamole** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln, mit dem **Sesam** garnieren und servieren.