MARLEY SPOON



Poké Bowl mit Garnelen

und Guacamole auf Jasminreis

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

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 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).

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion
Energie 670kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 25.9g



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 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.



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.



4. Salat zubereiten

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



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.



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.