MARLEY SPOON



Poké Bowl mit Garnelen

und Guacamole auf Jasminreis

ca. 25min 6 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

- 450g Jasminreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 3 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [2]
- 2 Karotten
- 2 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Pck. Guacamole
- 2 Pck. Sesam [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion
Energie 577kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 24.9g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml 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 **Schale von 1 Limette** abreiben, dann beide **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Garnelen** kalt abspülen, trocken tupfen und in einer kleinen Schüssel mit **2TL Limettenschale**, 2EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Limettensaft**, die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, 1EL Pflanzenöl, 1TL Zucker sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



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.



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 großen 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.