

Crevetten mit Sesam und Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 513 kcal • Tag 2 kochen

19



Crevetten ohne Schale



Jasminreis



rote Spitzpeperoni



Baby Pak Choi



Rüebli



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Teriyakisauce



Sojasauce



Sesamsamen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Baby Pak Choi	1 x 75 g	2 x 75 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Teriyakisauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sojasauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	1 x 20 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 590 g)
Brennwert	362 kJ/ 87 kcal	2148 kJ/ 513 kcal
Fett	2 g	11.7 g
- davon ges. Fettsäuren	0.3 g	1.7 g
Kohlenhydrate	13.3 g	79.1 g
- davon Zucker	2.9 g	17 g
Eiweiss	3.8 g	22.8 g
Salz	0.54 g	3.19 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 5) Krebstiere 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Spitzpeperoni in feine Ringe schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen, längs vierteln und in 6 cm Stifte schneiden.

Ca. 1 cm vom **Baby Pak Choi** Strunk abschneiden.

Baby Pak Choi in 2 – 3 cm Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.



3 Limette reiben

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



4 Teriyakigemüse braten

In einer grossen Bratpfanne **Sesamsamen** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rüebli** 4 – 5 Min. anbraten.

Peperoniringe und gehackten **Knoblauch** dazugeben und 1 – 2 Min. anbraten.

Baby Pak Choi dazugeben, mit **Teriyakisauce**, der Hälfte [der ganzen] **Sojasauce**, **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen.



5 Crevetten braten

Crevetten in die Bratpfanne geben und die **Sauce** 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich, aber noch bissfest, die **Crevetten** innen nicht mehr glasig sind und die **Sauce** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Fertig gegarten **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, **Limettenabrieb** und Hälfte vom **Sesam** unterrühren und den **Reis** auf Teller verteilen.

Teriyakigemüse und **Crevetten** dazu anrichten.

Mit **Sesam** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

