

Crevetten mit Sesam und Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien **schnell** 25 – 35 Minuten • 528 kcal • Tag 2 kochen

18



Crevetten ohne Schale



Jasminreis



Baby Pak Choi



Peperoni multicolor



Rüebli



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Teriyakisauce



Sojasauce



Sesamsamen



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

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
Baby Pak Choi	1 x 75 g	2 x 75 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 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. 630 g)
Brennwert	349 kJ/ 83 kcal	2210 kJ/ 528 kcal
Fett	1.9 g	11.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.3 g	1.8 g
Kohlenhydrate	12.7 g	80.2 g
- davon Zucker	3.1 g	19.5 g
Eiweiss	3.7 g	23.3 g
Salz	0.5 g	3.2 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

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

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

Ca. 0.5 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** und **Peperoni** 4 – 5 Min. anbraten.

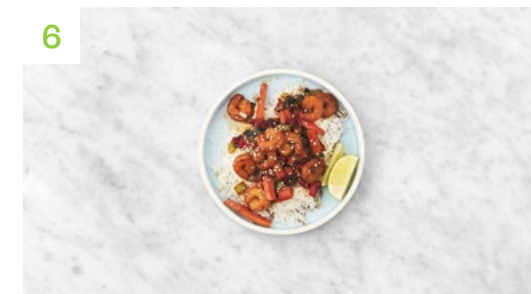
Gehackten Knoblauch dazugeben und 1 – 2 Min. anbraten.

Baby Pak Choi dazugeben, mit **Teriyakisauce**, der Hälfte [der gesamten] **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, 1 TL [2 TL] **Limettenschale** unterrühren und den **Reis** auf Teller verteilen.

Teriyakigemüse und **Crevetten** dazu anrichten.

Mit restlichem **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!

