

Glazed Sriracha Shrimps auf Limettenreis

dazu Kiwi-Gurken-Salsa und Kokosraspeln

Viel Gemüse High Protein Schnell 25 - 35 Min • 606 kcal

18



-  Kokosraspeln
-  Sriracha Sauce
-  Sojasoße
-  Maisstärke
-  Kiwi
-  kleine Salatgurke
-  Jasminreis
-  rote Zwiebel
-  Limette, gewachst
-  Großgamelen
-  Sweet Chili Soße

 **Natürlicher Geschmack**

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen trocken. Beachte, dass die Meeresfrüchte tiefgefroren waren. Tauge sie vor dem Verzehr komplett auf.

***Basiszutaten aus Deiner Küche**
 Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*
Kochutensilien
 1 Gemüsereibe, 1 Gemüeschäler, 1 große Pfanne,
 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß
 und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Kokosraspeln	8 g	12 g	16 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Sojasoße (13) (11) (15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Kiwi ES PT CL NZ	2	3	4
kleine Salatgurke NL ES MA	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1
Großgarnelen 5)	300 g	300 g	300 g
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 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. 710 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2535 kJ/606 kcal
Fett	2,1 g	15,3 g
- davon ges. Fettsäuren	1,7 g	12,2 g
Kohlenhydrate	13,1 g	93,2 g
- davon Zucker	2,6 g	18,6 g
Eiweiß	4,6 g	32,7 g
Salz	0,58 g	4,11 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: 5) Krebstiere 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)
 Ursprungsländer: ES: Spanien PT: Portugal CL: Chile NZ: Neuseeland NL: Niederlande MA: Marokko DE: Deutschland EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien VN: Vietnam



1 Reis garen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.
 In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser* füllen. 0,25 TL [0,5 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.



4 Für die Soße

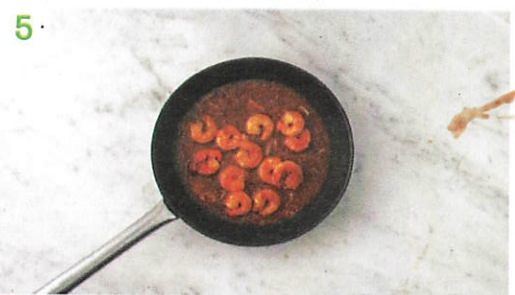
In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser*, Maisstärke, Sriracha, Sojasoße, Sweet Chili-Soße, Saft von 1 [1 | 2] Limettenspalten und Pfeffer* zu einer glatten Soße verrühren.
 In einer großen Pfanne Kokosflocken 2 - 3 Min. anrösten, bis sie duften.
 Herausnehmen und die Hälfte unter die Salsa rühren.

Sriracha Sauce
Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



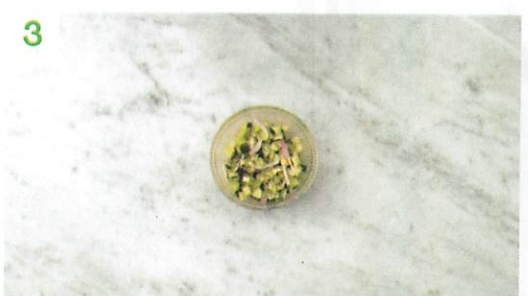
2 Kleine Vorbereitung

Gurke in 0,5 cm Würfel scheiden.
 Kiwi schälen und in 0,5 cm Würfel schneiden.
 Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.
 Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. Limette vierteln.



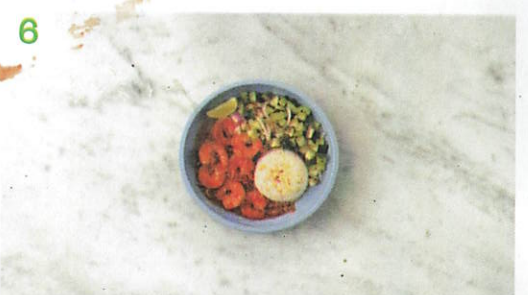
5 Garnelen anbraten

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Garnelen und Zwiebeln darin 2 - 3 Min. scharf anbraten.
 Garnelen mit der vorbereiteten Soße ablöschen und 1 Min. köcheln lassen, bis die Soße eindickt.



3 Für die Salsa

In einer großen Schüssel Saft von 1 [1 | 2] Limettenvierteln, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* zu einem Dressing vermengen.
 Gurke, Kiwi und ein Viertel der Zwiebel zugeben, vermengen und marinieren lassen.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und Limettenschale unterrühren.
 Reis auf tiefe Teller verteilen, Salsa und Garnelen darauf anrichten, mit restlichen Kokosflocken toppen und mit restlichen Limettenvierteln servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
 Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

