

Crevetten mit Sesam und Teriyakigemüse dazu Limettenreis

unter 650 Kalorien **Family** 30 – 40 Minuten • 547 kcal • Tag 2 kochen



Crevetten ohne Schale



Baby Pak Choi



Teriyakisauce



Jasminreis



Limette, gewachst



Peperoni multicolor



Rüebli



Frühlingszwiebel



Sojasauce



Knoblauchzehe



Sesamsamen



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 2 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Baby Pak Choi	1 x 75 g	2 x 75 g
Teriyakisauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette, gewachst	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
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml**	1 x 25 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
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. 650 g)
Brennwert	351 kJ/ 84 kcal	2289 kJ/ 547 kcal
Fett	2.1 g	14 g
- davon ges. Fettsäuren	0.3 g	1.8 g
Kohlenhydrate	12.6 g	82.3 g
- davon Zucker	3.1 g	20 g
Eiweiss	3.5 g	22.9 g
Salz	0.63 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: 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. 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.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



4 Teriyakigemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rüebli**, **Peperonistreifen**, gehackten **Knoblauch** und weisse **Frühlingszwiebeln** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Baby Pak Choi dazugeben, mit **Teriyakisauce**, der Hälfte [der ganzen] **Sojasauce**, **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich, aber noch bissfest, und die **Sauce** etwas eingedickt ist.

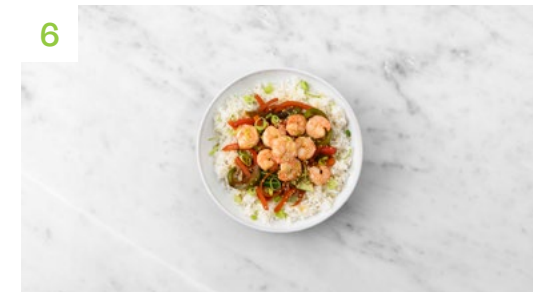


5 Crevetten braten

Sesamsamen in einer zweiten grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften, dann herausnehmen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Crevetten darin 3 – 4 Min. anbraten, bis sie rosa und innen nicht mehr glasig sind. 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.

Crevetten mit **Sesam**, **Gemüse** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und mit den 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!



Prawns with sesame and teriyaki vegetables

served with lime rice

Under 650 calories • Family • 30–40 minutes • 547 kcal • Cook on day 2



Peeled prawns



Baby pak choi



Teriyaki sauce



Jasmine rice



Waxed lime



Mixed peppers



Carrots



Spring onion



Soy sauce



Garlic clove



Sesame seeds

Let's get started

Wash the vegetables and pat the prawns dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 2 large frying pans and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Peeled prawns 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby pak choi	1 x	75 g	2 x	75 g
Teriyaki sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml**	1 x	25 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 650 g)
Calories	351 kJ/84 kcal	2289 kJ/547 kcal
Fat	2.1 g	14 g
- of which saturated fats	0.3 g	1.8 g
Carbohydrate	12.6 g	82.3 g
- of which sugar	3.1 g	20 g
Protein	3.5 g	22.9 g
Salt	0.63 g	4.11 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 3) Sesame seeds **5)** Shellfish **11)** Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



Prepare the vegetables

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.

Peel the carrots, quarter them lengthways and cut them into 6 cm sticks.

Cut off about 1 cm of the pak choi stalk.

Cut the pak choi into 2-3 cm pieces.

Finely chop the garlic.



Zest the lime

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into 6 wedges.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.



Fry the teriyaki vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Sauté the carrots, peppers, chopped garlic and white spring onions for 4-5 min.

Add the pak choi, deglaze with the teriyaki sauce, half [all] of the soy sauce, the juice of 2 [4] lime wedges and 50 ml [100 ml] water* and simmer for 4-5 min. until the vegetables are soft but still firm to the bite and sauce has thickened slightly.

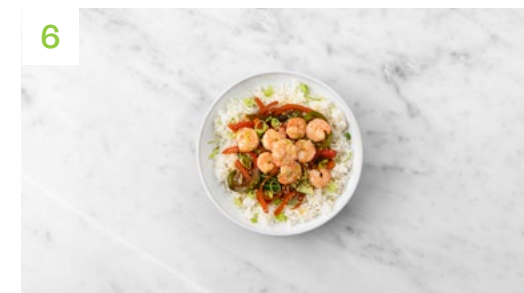


Fry the prawns

Toast the sesame seeds in a second large frying pan without fat to release their aroma, then remove.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan.

Fry the prawns for 3-4 min. until pink and cooked through. Season with salt* and pepper*.



Serve

Fluff the cooked rice with a fork, stir in 1 tsp. [2 tsp.] lime zest and apportion the rice onto plates.

Serve with the teriyaki vegetables and prawns.

Garnish the prawns with sesame seeds and the vegetables with green spring onion rings, and enjoy with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh!

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Crevettes au sésame et aux légumes à la sauce teriyaki, servies avec du riz au citron vert

Moins de 650 calories • Famille 30 – 40 minutes • 547 kcal • Cuisiner au 2e jour

21



Crevettes décortiquées



Pak choï



Sauce teriyaki



Riz thaï



Citron vert ciré



Poivrons multicolores



Carottes



Oignons de printemps



Sauce soja



Gousse d'ail



Graines de sésame

C'est parti

Laver les légumes et éponger les crevettes avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 2 grandes poêles et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes décortiquées 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Pak choï	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce teriyaki 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml**	1 x 25 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 650 g)
Valeur calorique	351 kJ/ 84 kcal	2289 kJ/ 547 kcal
Lipides	2,1 g	14 g
- dont acides gras saturés	0,3 g	1,8 g
Glucides	12,6 g	82,3 g
- dont sucre	3,1 g	20 g
Protéines	3,5 g	22,9 g
Sel	0,63 g	4,11 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 3) graines de sésame **5)** crustacés **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



Préparer les légumes

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.

Peler les carottes, les couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en tronçons de 6 cm.

Couper environ 1 cm du tronc du pak choï. Couper le pak choï en morceaux de 2 à 3 cm.

Hacher finement l'ail.



Zester le citron vert

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en 6.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



Faire revenir les légumes teriyaki

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir 4 à 5 min les carottes, les lanières de poivron, l'ail haché et les rondelles blanches des oignons de printemps.

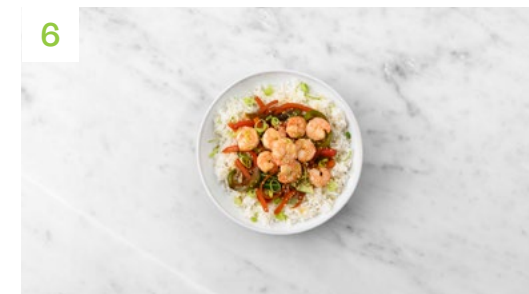
Ajouter le pak choï et déglacer avec la sauce teriyaki, la moitié [totalité] de la sauce soja, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et 50 ml [100 ml] d'eau*. Laisser mijoter 4 à 5 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants et que la sauce ait légèrement épaissi.



Faire frire les crevettes

Faire griller les graines de sésame dans une deuxième grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'un agréable parfum s'en dégage. Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les crevettes 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elles soient roses et que la chair à l'intérieur ne soit plus translucide. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Aérer légèrement le riz cuit avec une fourchette, incorporer 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert et dresser le riz sur des assiettes.

Dresser les légumes teriyaki et les crevettes à côté.

Saupoudrer les graines de sésame sur les crevettes, puis dresser les légumes et les rondelles vertes d'oignons de printemps. Déguster avec le reste des quartiers de citron vert.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

