

# Sesamgarnelen mit Teriyakigemüse dazu Limettenreis

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 572 kcal • Tag 2 kochen

14



Garnelen



Baby Pak Choi



Teriyakisauce



Jasminreis



Limette, gewachst



Peperoni multicolor



Rüebli



Frühlingszwiebel



Sojasauce



Knoblauchzehe



Sesam



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

2 grosse Bratpfannen, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Garnelen <b>5) 14)</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby Pak Choi	1 x	75 g	2 x	75 g
Teriyakisauce <b>11) 15)</b>	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 <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml**	1 x	25 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sesam <b>3)</b>	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. 660 g)
Brennwert	364 kJ/ 87 kcal	2393 kJ/ 572 kcal
Fett	2.49 g	16.40 g
- davon ges. Fettsäuren	0.31 g	2.04 g
Kohlenhydrate	12.40 g	81.60 g
- davon Zucker	3.08 g	20.28 g
Eiweiss	3.38 g	22.26 g
Salz	0.805 g	5.294 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 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 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt 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 raffeln

Schale der **Limette** fein abraffeln.

**Limette** in 6 [12] 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 Garnelen braten

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

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Garnelen** 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 **Garnelen** dazu anrichten.

**Garnelen** mit **Sesam**, **Gemüse** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und mit den restlichen **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!



# Sesame shrimps with teriyaki vegetables

served with lime rice

Family Under 650 calories 30-40 minutes • 572 kcal • Cook on day 2

14



Prawns



Baby pak choi



Teriyaki sauce



Jasmine rice



Lime, waxed



Mixed peppers



Carrots



Spring Onion



Soy sauce



Garlic clove



Sesame seeds



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



# Let's get started

Wash the vegetables and fruit and pat the shrimps dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Shrimps <b>5) 14)</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby pak choi	1 x	75 g	2 x	75 g
Teriyaki sauce <b>11) 15)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Lime, waxed	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 <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml**	1 x	25 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Sesame seeds <b>3)</b>	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. 660 g)
Calories	364 kJ/ 87 kcal	2393 kJ/ 572 kcal
Fat	2.49 g	16.40 g
- of which saturated fats	0.31 g	2.04 g
Carbohydrate	12.40 g	81.60 g
- of which sugar	3.08 g	20.28 g
Protein	3.38 g	22.26 g
Salt	0.805 g	5.294 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 **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat

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



## 1 Cook the rice

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

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add a pinch of salt\* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



## 2 Prepare the vegetables

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

Peel the carrots, quarter them lengthways and cut them into 6 cm sticks. Cut off about 1 cm of the baby pak choi stalk.

Cut the baby pak choi into 2-3 cm pieces.

Finely chop the garlic.



## 3 Zest the lime

Finely grate the lime zest.

Cut the lime into 6 [12] wedges.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.



## 4 Fry the teriyaki vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Sauté the carrots, pepper strips, chopped garlic and white spring onions for 4-5 min.

Add the baby pak choi, deglaze with 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.



## 5 Fry the shrimps

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

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and fry the shrimps for 3-4 min. until pink and no longer translucent inside. Season with salt\* and pepper\*.



## 6 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 shrimps.

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

Bon appetit!



# Crevettes au sésame avec légumes teriyaki accompagnées de riz au citron vert

Famille Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 572 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Crevettes



Pak choï



Sauce teriyaki



Riz thaï



Citron vert ciré



Poivrons multicolores



Carottes



Oignons de printemps



Sauce soja



Gousse d'ail



Sésame



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



# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles, 1 petite casserole avec couvercle et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes <b>5) 14)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Pak choï	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce teriyaki <b>11) 15)</b>	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 <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml**	1 x 25 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sésame <b>3)</b>	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. 660 g)
Valeur calorique	364 kJ/ 87 kcal	2393 kJ/ 572 kcal
Lipides	2,49 g	16,40 g
- dont acides gras saturés	0,31 g	2,04 g
Glucides	12,40 g	81,60 g
- dont sucre	3,08 g	20,28 g
Protéines	3,38 g	22,26 g
Sel	0,805 g	5,294 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 **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



### 1 Cuire le riz

Faire bouillir 300 ml [600 ml] d'eau\* à la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude, saler\* légèrement et porter à ébullition.

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

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



### 2 Préparer les légumes

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper les moitiés en lamelles 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 de la tige du pak choï.

Couper le pak choï en morceaux de 2 à 3 cm.  
Hacher finement l'ail.



### 3 Râper le citron vert

Râper finement le zeste de citron vert.

Couper le citron vert en 6 [12] quartiers.

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



### 4 Faire revenir les légumes teriyaki

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les carottes, les lanières de poivron, l'ail haché et les rondelles blanches d'oignon de printemps pendant 4 à 5 min.

Ajouter le pak choï et déglacer avec la sauce teriyaki, la moitié [la 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.



### 5 Faire cuire les crevettes

Faire griller les graines de sésame dans une deuxième grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum agréable, puis les retirer.

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y faire revenir les crevettes pendant 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elles soient roses et que l'intérieur ne soit plus transparent. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 6 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 d'oignons de printemps. Déguster avec le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !