

DINNERLY



Bánh-Mì-Reisbowl mit Garnelen garniert mit eingelegtem Gemüse und Salat



30-40min



2 personen

Garnelen gepimpt mit Hoisinsauce? Fix eingelegtes Gemüse und fluffig-dampfender Reis? Köstliche Aromen inspiriert von den Straßen Vietnams? Check, Check und Doppel-Check! Diese köstliche Bowl vereint viele Komponenten des vietnamesischen Streetfood-Klassikers „Bánh Mì“ und ist dabei noch herrlich unkompliziert zuzubereiten. Reis kochen, Gemüse einlegen, Garnelen braten, fertig – so einfach geht Genuss. Guten Appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 1x garnalen (ontdood)¹
- 50ml hoisinsaus^{2,3,4}
- 50g mesclun

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- zout
- 1tl suiker
- 15ml plantaardige olie
- 30ml azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Schaaldieren (1), Gluten (2), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 502kcal, vet 10.2g, koolhydraten 77.0g, eiwit 23.4g



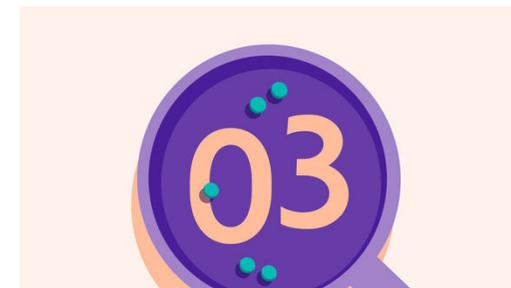
1. Reis kochen

In een kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse einlegen

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 2EL Essig mit 1TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Karotten** und die **Gurken** mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



3. Garnelen braten

2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann mit dem Knoblauch in einer mittleren Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. rosig braten. Die **Hoisinsauce** einrühren, 1 kräftige Prise Salz zugeben und ca. 1Min. weiterbraten. Die **Garnelenpfanne** vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



4. Gemüse abgießen

Die **ingelegten Gurken** und **Karotten** in ein Sieb abgießen.



5. Anrichten und servieren

Die **Hoisin-Garnelen** mit dem **ingelegten Gemüse** und dem **Salat** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Kernig und frisch

Lust auf noch mehr Aroma? Kein Problem, dann garniere das fertige Gericht doch einfach mit etwas frischem Koriander. Hmm, Koriander ist nicht so deins? Alternativ eignen sich auch geröstete Sesamsamen für das Plus an Geschmack. Psst: Beides geht natürlich auch!