DINNERLY

Teriyaki-Garnelen auf Poke-Reis

mit knackigem Brokkoli

ca. 20min 2 personen

Manchmal braucht es nicht viele Zutaten, um kleine Wunder zu vollbringen. Heute zum Beispiel zaubern wir mit nur fünf Zutaten ein harmonisches, leckeres Abendessen auf den Tisch: Wir kochen etwas Reis, verfeinern ihn mit einer hawaiianischen Poke-Gewürzmischung und servieren dann zarte Brokkoliröschen und saftig gebratene Garnelen obendrauf. Noch mehr Geschmack bringt die Teriyakisauce, die sich sanft anschmiegt. Mmmh!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1x garnalen (ontdooid) [1]
- 50ml teriyakisaus [2,4]
- 1 zakje poké-kruidenmix [3]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- peper en zout
- 15ml plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- 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 532kcal, vet 11.5g, koolhydraten 72.2g, eiwit 30.0g

1. Reis kochen

In einem 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. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli samt Strunk** in ca. 2cm große Stücke schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.

3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. anbraten, bis er leichte Röstmarken bekommt, dann ca. 50ml Wasser angießen und weiter braten, bis das Wasser verdunstet ist.

4. Garnelen braten

Den **Brokkoli** auf eine Seite der Pfanne schieben, dann die **Garnelen** und den Knoblauch mit 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer auf der anderen Seite zugeben und in 3–4Min. gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Teriyakisauce** unterheben.

5. Fertigstellen & servieren

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **Gewürzmischung** unterrühren. Die **Garnelen** und den **Brokkoli** auf dem Reis anrichten und servieren.

6. Sesam, öffne dich!

Du willst dir neue Aromawelten eröffnen? Dann träufele ein paar Tropfen geröstetes Sesamöl über dein Gericht – entweder zusammen mit der Teriyakisauce in der Pfanne, oder als krönenden Abschluss beim Anrichten.