



Thai-Grillplatte mit Garnelen & Kokoshähnchen Hack-Zitronengras-Spießen & Satay-Gemüse

Family 60 – 70 Minuten • 1350 kcal • Tag 2 kochen

10



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



Entdecke den neuen Weber Lumin Elektro-Grill

Gewinne 1 von 11 Lumin von Weber!

Bestelle 3 **Weber** Gerichte vom 5. Juni bis zum 23. Juli.

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen

- Garnelen
- Hähnchenbrustfilet
- Zitronengras
- rote Chilischote
- Kokosmilch
- Erdnussbutter
- Sweet-Chili-Soße
- Knoblauchzehe
- Limette, gewachst
- gelbe Currypaste
- Zucchini
- Paprika multicolor
- Petersilie
- gemischtes Hackfleisch
- Sojasoße
- Ingwer
- Süßkartoffel

Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab und tupfe das Fleisch und die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 3 große Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpress und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	200 g	300 g	400 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Zitronengras MA	2	3	4
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	50 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO	1	1	2
gelbe Currypaste 9)	25 g	25 g	50 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	23 g**	30 g
Süßkartoffel ES US EG HN	300 g	450 g	600 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. 970 g)
Brennwert	582 kJ/139 kcal	5647 kJ/1350 kcal
Fett	8,17 g	79,32 g
– davon ges. Fettsäuren	3,18 g	30,85 g
Kohlenhydrate	7,37 g	71,48 g
– davon Zucker	3,84 g	37,26 g
Eiweiß	8,51 g	82,56 g
Salz	0,685 g	6,648 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: **1)** Erdnüsse **5)** Krebstiere **9)** Senf **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BE:** Belgien **CN:** China **TH:** Thailand **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



Süßkartoffeln zubereiten

Falls Du die **Süßkartoffeln** im Backofen zubereiten willst, heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Alternativ kannst Du die **Süßkartoffeln** auch später grillen (siehe Schritt 5).

Ungeschälte **Süßkartoffeln** in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** über die **Süßkartoffeln** verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Süßkartoffeln im Ofen ca. 30 Min. backen, bis sie weich sind.



Für die Dips

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen, fein reiben und in einen kleinen Topf geben. **Limette** halbieren und entsaften. **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, restliche **Sweet-Chili-Soße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** mit restlicher **Kokosmilch** glatt rühren. Den Mix ca. 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis er eine soßige Konsistenz hat, ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

Chilischote

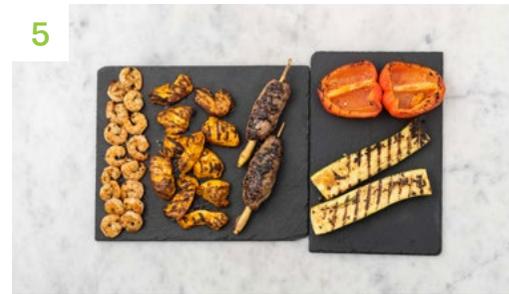
Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Fleisch vorbereiten

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit der Hälfte der **Sweet-Chili-Soße**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut verkneten und um die **Zitronengrasstangen** herum formen.

In einer weiteren großen Schüssel 3 EL [4 EL | 6 EL] **Kokosmilch** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Hähnchenbrüste** in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und in der **Marinade** mind. 10 Min. ziehen lassen.



An den Grill

In einer kleinen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, gehackte **Petersilie**, restliche **Chiliwürfel**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Zucchini** längs halbieren. **Paprika** halbieren und entkernen. Beides mit ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Erdnusssoße** marinieren. **Süßkartoffelspalten** ca. 20 Min. grillen, bis sie schön weich sind. **Spieße**, **Fleisch**, **Garnelen** und **Gemüse** auf den Grill legen und ca. 3 – 5 Min. pro Seite grillen, bis das **Fleisch** durchgegart ist, die **Garnelen** nicht mehr glasig sind und das **Gemüse** weich und goldbraun ist.



Garnelen marinieren

Knoblauch abziehen und in eine dritte große Schüssel pressen.

Limette heiß abwaschen.

Schale der **Limette** abreiben und zum **Knoblauch** geben.

Chili halbieren, fein würfeln und die Hälfte davon ebenfalls dazugeben (**Achtung: scharf!**). 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzufügen und **Garnelen** darin mind. 10 Min. marinieren.



Anrichten

Alles auf Platten anrichten und mit **Erdnuss-Soße** und **Petersilien-Chili-Öl** genießen.

Tipp: Wenn Du das Fleisch in der Pfanne zubereitest, benutze am besten 2 Pfannen gleichzeitig.

Dazu erhitze einfach 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** pro Pfanne. In der einen Pfanne **Hackfleischspieße** und **Hähnchenfleisch** für 5 – 6 Min. je Seite und die **Garnelen** in der anderen Pfanne für 3 – 4 Min. anbraten, bis diese gar und in der Mitte nicht mehr rosa sind. In den letzten 15 Min. der Kartoffel-Backzeit **Gemüse** zu den **Kartoffeln** in den Ofen auf das Backblech legen und mitbacken, bis es gar und leicht gebräunt ist.

Guten Appetit!