

Knoblauch-Garnelen mit Thai-Basilikum-Gremolata dazu Kartoffel-Kokos-Stampf

30 – 40 Minuten • 783 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Thai-Basilikum



Limette, gewachst



Erdnüsse



Brokkolini (Bimi)



mehlig. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Kokosmilch



rote Chilischote



Kokosflocken



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne mit Deckel,
1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und
1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	200 g	300 g	400 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO	1	1	2
Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
mehligk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Kokosflocken	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 620 g)
Brennwert	530 kJ/127 kcal	3276 kJ/783 kcal
Fett	8,89 g	54,96 g
– davon ges. Fettsäuren	4,31 g	26,65 g
Kohlenhydrate	6,84 g	42,27 g
– davon Zucker	1,49 g	9,18 g
Eiweiß	4,41 g	27,27 g
Salz	0,332 g	2,053 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

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

Ursprungsländer: **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Für die Gremolata

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

Erdnüsse grob hacken.

Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden.

Chili (Achtung: scharf!) entkernen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Erdnüsse**, **Thai-Basilikum**, **Chili** nach Belieben, **Limettenabrieb**, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Gremolata** vermengen.



Brokkolini anrösten

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkolini** und **Knoblauch** darin 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, mit der Hälfte der **Kokosmilch** ablöschen, **Garnelen** zugeben und 3 – 4 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkolini** weich ist und die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind. Mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggfs. warm halten.

Chilischote

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



Kartoffeln garen

Kartoffeln schälen und vierteln oder halbieren.

Kartoffeln in einen großen Topf mit **Wasser*** geben, **salzen***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



Für den Kartoffelstampf

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

Kartoffeln zusammen mit restlicher **Kokosmilch**, **Hühnerbrühe** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zurück in den Topf geben und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer** abschmecken.



In der Zwischenzeit

Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe **Kokosflocken** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Garnelen** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



Anrichten

Kartoffelstampf auf Teller verteilen und mit **Kokosflocken** toppen. **Garnelen** und **Brokkolini** daneben anrichten und mit **Thai-Basilikum Gremolata** toppen. Restliche **Limettenviertel** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

