

Thai-Grillplatte mit Garnelen & Kokoshähnchen

Hack-Zitronengras-Spießen & Satay-Gemüse

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

10



Natürlicher Geschmack

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

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

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
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel ES US EG HN	300 g	450 g	600 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 GT	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
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	23 g**	30 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) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

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

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



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 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. In einer kleinen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, gehackte **Petersilie**, restliche **Chiliwürfel**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Chilischote

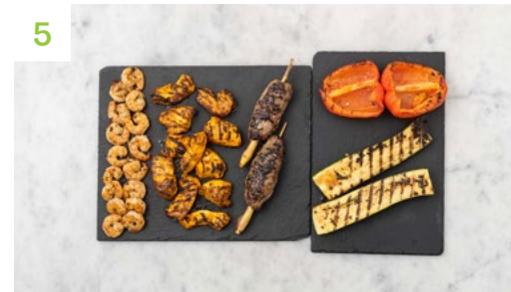
Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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 Streifen schneiden und in der **Marinade** mind. 10 Min. ziehen lassen.



An den Grill

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.

Guten Appetit!