

Panierte Shrimps mit Ranchdip dazu Kartoffelspalten und Karotten-Salat

Family 30 – 40 Minuten • 701 kcal • Tag 2 kochen

5



Garnelen



Ofenkartoffel



Weizenmehl



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Backpulver



Joghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Salatherz (Romana)



Karotte



Frühlingszwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 tiefen Teller, Küchenpapier und Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3 g	4 g	6 g
Weizenmehl 15)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	10 g	12 g
Backpulver	4 g	6 g	8 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	8 g	8 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Karotte DE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2

**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. 640 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2933 kJ/701 kcal
Fett	5,73 g	36,47 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	4,73 g
Kohlenhydrate	10,81 g	68,89 g
– davon Zucker	1,62 g	10,33 g
Eiweiß	3,55 g	22,61 g
Salz	0,552 g	3,514 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: **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

NL: Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Für die Kartoffelspalten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln in 4 oder 6 Spalten schneiden.

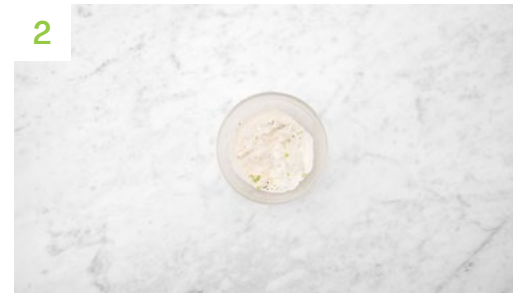
Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, Hälfte „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für die Panade

In einem tiefen Teller **Mehl**, **Backpulver**, „**Hello Patatas**“, 75 ml [110 ml | 150 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem dickflüssigen **Teig** verrühren.

Garnelen hinzugeben und vermengen.



Für den Dip

Frühlingszwiebel grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Frühlingszwiebel**, „**Hello Grünzeug**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Für den Salat

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Dip**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

Karotte grob raspeln.

Beides in die große Schüssel geben und noch nicht vermengen.



Garnelen frittieren

In den letzten 5 – 6 Min. der Kartoffelgarzeit in einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen. **Garnelen** darin 2 – 3 Min. rundum frittieren, bis die **Panade** goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Du kannst die übrige Panade in die Pfanne über die Garnelen gießen. Es ist kein Problem, wenn die Panade dabei etwas aufbricht.



Anrichten

Romana-Karottensalat vermengen und auf Teller verteilen. **Kartoffelspalten** und **Californian Shrimps** daneben anrichten und mit dem **Dip** 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>

