

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

30 – 40 Minuten • 801 kcal • Tag 2 kochen

31



Garnelen



Thai-Basilikum



Limette, gewachst



Erdnüsse, gesalzen



Brokkoli



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\*

Salz\*, Öl\*, Butter\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## 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 <b>5)</b>	200 g	300 g	400 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO</b>	1	1	2
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Kokosraspeln	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.)

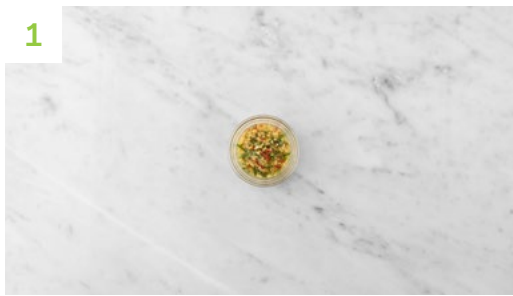
	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	521 kJ/125 kcal	3352 kJ/801 kcal
Fett	8,8 g	56,8 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	28,5 g
Kohlenhydrate	6,7 g	43,1 g
– davon Zucker	1,6 g	10,1 g
Eiweiß	5,1 g	32,9 g
Salz	0,32 g	2,08 g

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:** DE: Deutschland 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 verrühren.



## Brokkoli anrösten

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Brokkoli** darin 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

**Knoblauch** zugeben und 1 Min. mitbraten.

Hitze reduzieren, mit der Hälfte der **Kokosmilch** ablöschen.

**Garnelen** zugeben und 2 – 3 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkoli** 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.



## Kartoffeln garen

**Kartoffeln** schälen und vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf ca. 2 l heißes **Wasser\*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.

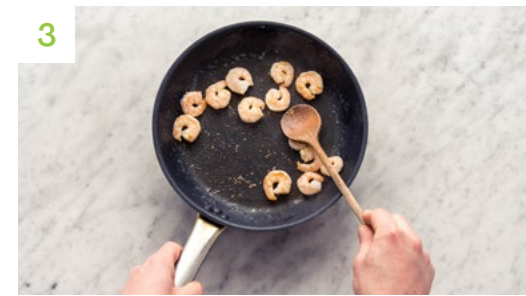
**Brokkoli** in kleine, mundgerechte **Röschen** schneiden.



## 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 mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

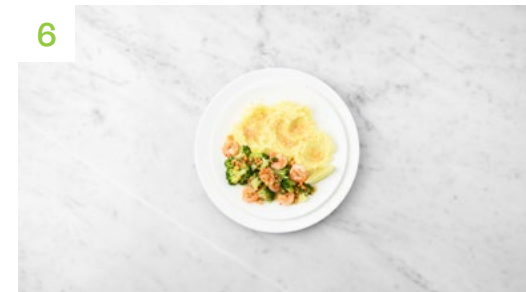


## In der Zwischenzeit

**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 **Brokkoli** 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>

