

# Panierte Shrimps mit Ranchdip dazu Kartoffelspalten und Karotten-Salat

Family Thermomix hilft • 920 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Ofenkartoffel



Weizenmehl



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Backpulver



Naturjoghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Grünzeug“



Salatherz (Romana)



Karotte



Schnittlauch



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Weißweinessig\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 tiefer Teller und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Ofenkartoffel	3	4	6
Weizenmehl <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	10 g	12 g
Backpulver	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	8 g	8 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	240 g	240 g
Karotte <b>DE</b>	1	1	2
Schnittlauch	10 g	20 g	20 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	602 kJ/144 kcal	3848 kJ/920 kcal
Fett	9,7 g	61,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,2 g
Kohlenhydrate	10,7 g	68,2 g
– davon Zucker	1,5 g	9,7 g
Eiweiß	4 g	25,7 g
Salz	0,55 g	3,51 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) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland



## 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.

Währenddessen fortfahren.



## Für die Panade

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



## Für den Dip

**Schnittlauch** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Joghurt**, **Mayonnaise**, „**Hello Grünzeug**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermengen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Dip** im Mixtopf lassen.



## 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.



## Für den Salat

**Karotte** in grobe Stücke schneiden.

**Karotten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Romanasalat** in feine Streifen schneiden, in die Schüssel zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



## Anrichten

**Romana-Karottensalat** vermengen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken 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>

