

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 5)	150 g	200 g	300 g
Ofenkartoffel	3	4	6
Weizenmehl 15)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	10 g	12 g
Backpulver	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt 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	120 g	240 g	240 g
Karotte DE	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



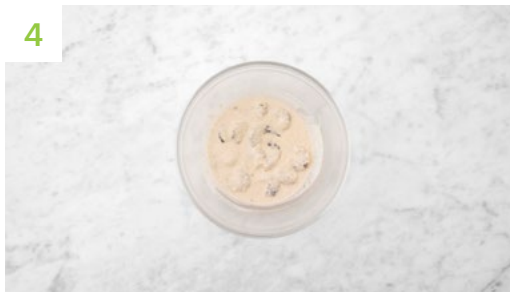
Für die Kartoffelspalten

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>

