

# Paprika-Garnelen auf buntem Gemüsestampf dazu knackiger Salat mit Buttermilch-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | Family | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 438 kcal • Tag 2 kochen

37



Garnelen ohne Schale



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Babypinac



kleine Salatgurke



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Kräuterbutter



Paprikapulver edelsüß



Hühnerbrühe



- 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

Milch\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Gemüschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	200 g	300 g	400 g
mehligk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	50 ml	100 ml
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	40 g	40 g
Paprikapulver edelsüß	1 g**	2 g	2 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. 590 g)
Brennwert	312 kJ/75 kcal	1832 kJ/438 kcal
Fett	2,3 g	13,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,4 g
Kohlenhydrate	9,2 g	54 g
– davon Zucker	2,2 g	13,2 g
Eiweiß	3,8 g	22,3 g
Salz	0,51 g	2,97 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 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Karotten** schälen und in 2 cm Scheiben schneiden.



## 2 Gemüse kochen

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Kartoffeln** und **Karotten** zugeben und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



## 3 Salat zubereiten

**Gurke** längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Babyspinat**, **Gurkenwürfel** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



## 4 Garnelen braten

In einer großen Pfanne **Kräuterbutter** erhitzen.

**Garnelen** mit **Paprikapulver** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. Mit **Pfeffer\*** würzen. Ggfs. warm halten.



## 5 Stampf fertigstellen

Wenn das **Gemüse** gar ist, durch ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Milch\***, **Hühnerbrühe** und **Pfeffer\*** dazugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.



## 6 Anrichten

**Gemüsestampf** auf Teller verteilen und **Garnelen** darauf geben. **Spinat-Gurken-Salat** daneben anrichten.

**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>

