



# Panko-Garnelen mit Sweet-Chili-Dip

25 – 35 Minuten • 437 kcal • Tag 2 kochen

800



Garnelen ohne Schale



Panko-Mehl



Limette, gewachst



Aioli



Sweet Chili Soße



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Mehl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe,  
2 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 Personen

	2P
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	200 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	50 g
Limette, gewachst <b>BR   MX</b> <b>  ES   CO</b>	1
Aioli <b>8) 9)</b>	60 g
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	50 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. 220 g)
Brennwert	813 kJ/194 kcal	1830 kJ/437 kcal
Fett	10,1 g	22,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	3,2 g
Kohlenhydrate	16,9 g	38,1 g
– davon Zucker	6,2 g	14 g
Eiweiß	10,6 g	23,9 g
Salz	0,97 g	2,18 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 **8)** Eier **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien  
**CO:** Kolumbien



## Zu Beginn

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.



## Garnelen vorbereiten

In einer großen Schüssel **Garnelen** mit 1,5 EL **Mehl\*** vermengen.

20 g **Aioli** dazugeben und gut vermengen.



## Garnelen panieren

In eine zweite große Schüssel das **Panko-Mehl** geben und die **Garnelen** einzeln in kleinen Portionen darin panieren. Bei jeder Portion die Schüssel etwas durchschütteln, sodass die **Garnelen** von allen Seiten gut paniert sind.



## Garnelen backen

Panierte **Garnelen** aus der Schüssel nehmen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Garnelen** 12 – 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind.



## Währenddessen

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel pressen.

**Limettensaft** mit **Sweet-Chili-Soße**, restlicher **Aioli** und **Limettenabrieb** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Restliche **Limette** in Spalten schneiden.

**Panko-Garnelen** auf einen großen Teller geben und mit **Dip** und **Limettenspalten** 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>

