

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

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

38



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 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	200 g	300 g	400 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	50 ml	100 ml
Kräuterbutter 7)	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	54,2 g
– davon Zucker	2,2 g	13,2 g
Eiweiß	3,8 g	22,3 g
Salz	0,51 g	2,99 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

Gemüstampf 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>

