

Knoblauch-Garnelen mit Thai-Basilikum-Gremolata dazu Kartoffel-Kokos-Stampf

30 – 40 Minuten • 873 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen ohne Schale



Thai-Basilikum



Limette, gewachst



Erdnüsse, gesalzen



mehlig. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Kokosmilch



rote Chilischote



Kokosraspeln



Hühnerbrühe



Brokkolini



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Butter*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 großer Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	200 g	300 g	400 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	2
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Kokosraspeln	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Brokkolini	200 g	300 g	400 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. 620 g)
Brennwert	591 kJ/141 kcal	3652 kJ/873 kcal
Fett	9,9 g	61,1 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	27,4 g
Kohlenhydrate	7,9 g	48,6 g
– davon Zucker	1,4 g	8,4 g
Eiweiß	4,3 g	26,7 g
Salz	0,4 g	2,46 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: 1) Erdnüsse 5) Krebstiere

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande MA: Marokko BR: Brasilien

MX: Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



Für die Gremolata

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

Erdnüsse grob hacken.

Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden.

Chili (Achtung: scharf!) entkernen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Erdnüsse**, **Thai Basilikum**, **Chili** nach Belieben, **Limettenabrieb**, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer Gremolata verrühren.



Kartoffeln garen

Kartoffeln schälen und vierteln oder halbieren.

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

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



In der Zwischenzeit

Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe **Kokosflocken** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Garnelen** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



Brokkolini anrösten

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkolini** und **Knoblauch** darin 1 Min. anbraten.

Hitze reduzieren, mit der Hälfte der **Kokosmilch** ablöschen, **Garnelen** zugeben und 3 – 4 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkolini** weich ist und die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind. Mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggfs. warm halten.



Für den Kartoffelstampf

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

Kartoffeln zusammen mit restlicher **Kokosmilch**, **Hühnerbrühe** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffelstampf auf Teller verteilen und mit **Kokosflocken** toppen. **Garnelen** und **Brokkolini** daneben anrichten und mit **Thai-Basilikum Gremolata** toppen. Restliche **Limettenviertel** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

