

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

Thermomix kocht • 873 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen ohne Schale



Thai-Basilikum



Limette, gewachst



Erdnüsse, gesalzen



mehlig. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Kokosmilch



rote Chilischote



Kokosraspeln



Hühnerbrühe



Brokkolini



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen und die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 2 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

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



Zu Beginn

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

Thai-Basilikum in grobe Stücke schneiden.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



Für die Garnelen

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Die Hälfte **Kokosmilch**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. **Garnelen** zugeben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Brokkolini** in eine große Schüssel geben.

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 die Gremolata

Basilikum und **Chili** nach Belieben in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Erdnüsse**, **Limettenabrieb**, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, 20 g [30 g | 40 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern. **Gremolata** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Brokkolini in den V-Behälter geben und Varoma verschließen.



Für den Kartoffelstampf

Nach der Garzeit **Kokossoße** mit **Garnelen** in die Schüssel zugeben und mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggfs. warmhalten.

Restliche **Kokosmilch**, **Hühnerbrühe**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **2 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. **Kartoffeln** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** pürieren.

Tip: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

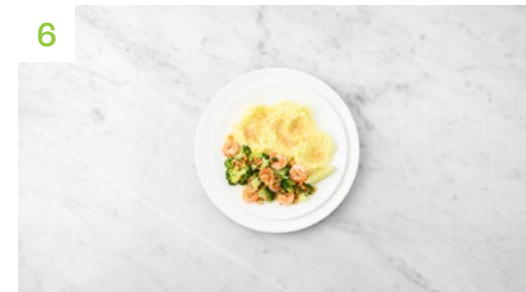


Dampfgaren

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm Stücke schneiden. **Kartoffeln** in den Gareinsatz geben [evtl. überstehende Kartoffeln mit in den V-Behälter geben].

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Kokosflocken** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Anrichten

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

