



Panko-Garnelen mit Sweet-Chili-Dip

25 – 35 Minuten • 485 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 Gemüseribe, 2 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 Personen

	2P
Garnelen ohne Schale 5)	200 g
Panko-Mehl 15)	50 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1
Aioli 8) 9)	60 g
Sweet Chili Soße 14)	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. 230 g)
Brennwert	901 kJ/215 kcal	2027 kJ/485 kcal
Fett	12,6 g	28,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	3,6 g
Kohlenhydrate	16,9 g	38 g
– davon Zucker	6,2 g	14 g
Eiweiß	8,9 g	20,1 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 **VN:** Vietnam



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

Panko-Mehl in eine zweite große Schüssel 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 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>

