

Kreolische Garnelen-Drillinge-Pfanne

dazu Kirschtomaten und Western-Dressing

Kalorien im Blick **schnell** Thermomix kocht • 512 kcal • Tag 2 kochen

22



GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Garnelen ohne Schale



Kartoffeln (Drillinge)



Zwiebel



rote Kirschtomaten



Karotte



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe



Veganes Western Dressing



Hühnerbrühe



Gewürzmischung „Hello Cajun“



- 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

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Veganes Western Dressing 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	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. 650 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2140 kJ/512 kcal
Fett	3,5 g	22,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	8,7 g	56,3 g
– davon Zucker	2,6 g	17 g
Eiweiß	2,8 g	18,3 g
Salz	0,46 g	2,98 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 **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **IL:** Israel



Für den Salat

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

Karotte nach Belieben schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden. **Karotten** und **Western Dressing** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mixtopf spülen.



Für die Garnelen

20 g [30 g | 40 g] **Butter***, zerkleinerten **Knoblauch**, **Zwiebelstreifen**, **Kirschtomaten** und „Hello Cajun“, in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Hühnerbrühe, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 100 g [130 g | 160 g] **Garflüssigkeit*** und **Garnelen** zugeben und

4 Min. [5 Min. | 6 Min.]/100 °C/Reverse/Stufe 1 garen.



Drillinge garen

Drillinge vierteln und in den Gareinsatz geben.

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

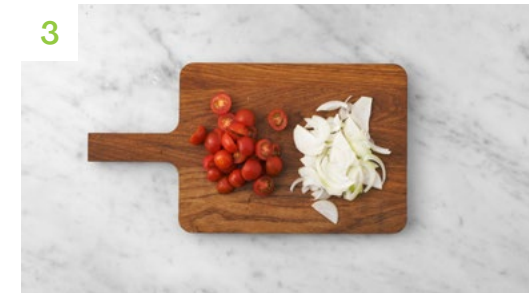
Währenddessen **Salat** halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. **Salat** in die Schüssel **Karotten** geben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



Fertigstellen

Kartoffeln in eine große Schüssel umfüllen.

Soße mit **Garnelen** aus dem Mixtopf zugeben, gut vermischen und mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.

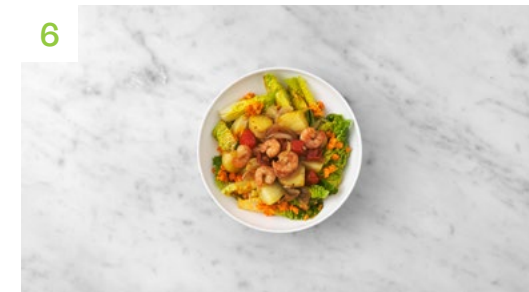


Kleinigkeiten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Nach der Kartoffelgarzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Kartoffeln** warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit*** auffangen.



Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen. **Creole-Shrimp-Drillinge** 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>

