

Kreolische Garnelen-Drillinge-Pfanne

dazu Kirschtomaten und Western-Dressing

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

22



Garnelen ohne Schale



Kartoffeln (Drillinge)



Zwiebel



rote Kirschtomaten



Karotte



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe



Veganes Western Dressing



Hühnerbrühe



Gewürzmischung „Hello Cajun“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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>

