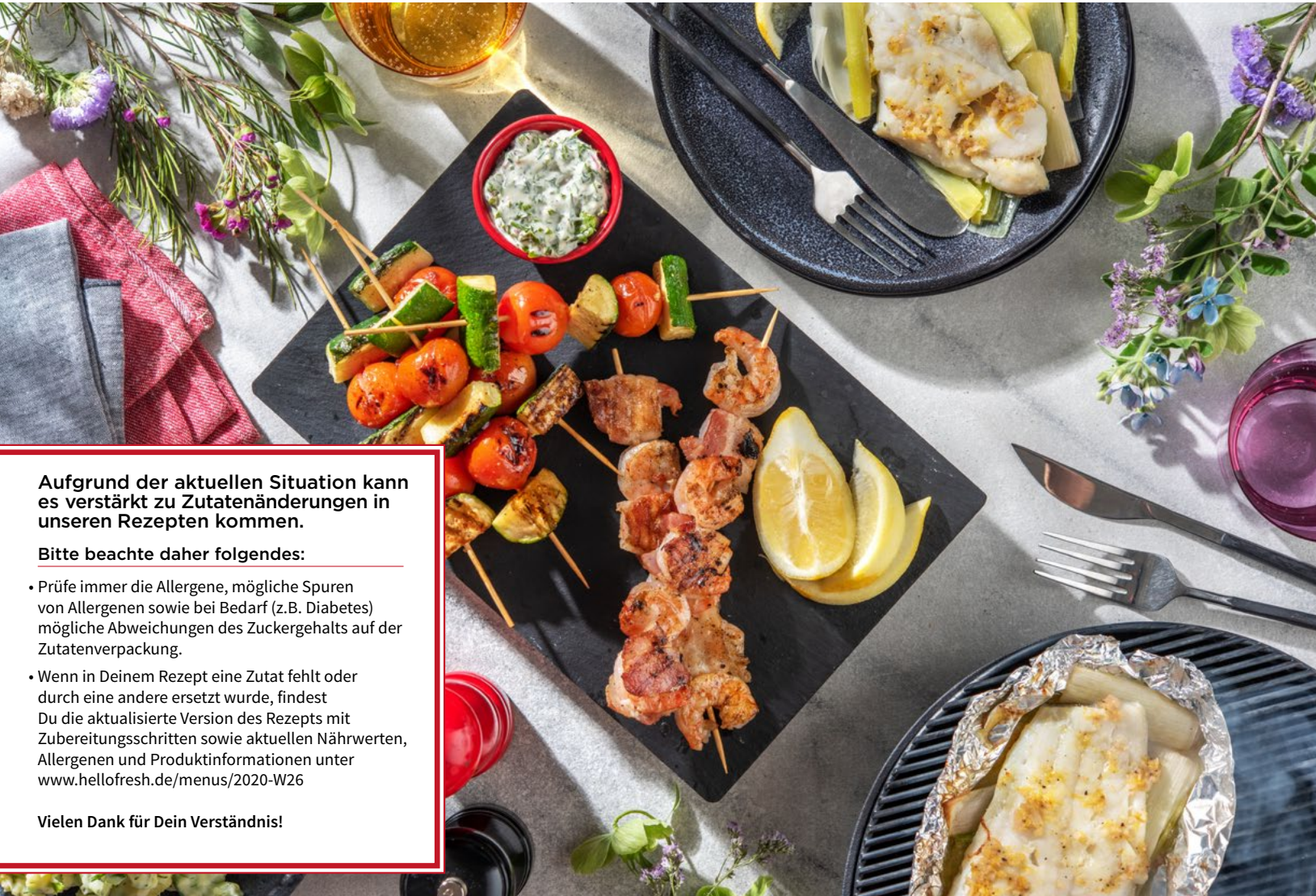




GRILLPLATTE MIT GARNELEN IN BACON, Kabeljau, Gemüsespießen und Kartoffelsalat

MEISTERSTÜCK



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W26

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- vorw. festk. Kartoffeln
- Gurke
- Schmand
- Dill
- Petersilie
- Zitrone (gewachst)
- Kirschtomaten
- Zucchini
- Knoblauchzehe
- Garnelen
- Bacon (Scheiben)
- Kabeljaufilet
- Holzspieße
- mittelscharfer Senf
- Butter
- Porree
- Mayonnaise
- Schalotte

50 [55 | 60] Min. 60 [65 | 70] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen



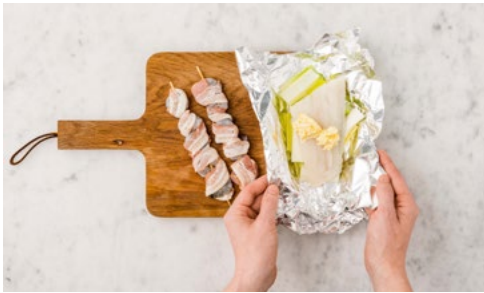
Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter**, den **Fisch** und die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln**, **2 kleine Schüsseln**, **Alufolie** und **1 Grill** oder **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE KNOBLAUCHBUTTER

Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die **Hälfte** davon in eine große Schüssel geben und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Butter**, 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **Pfeffer*** und **Salz*** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** mischen und **Knoblauchbutter** in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 GARNELEN & FISCH

Garnelen mit **Baconscheiben** umwickeln und auf 2 [3 | 4] **Holzspieße** stecken.

Porree der Länge nach halbieren und in dünne Halbringe schneiden.

2 [3 | 4] Stück **Alufolie** so vorbereiten, dass die **Fischfilets** mit **Porree** darin eingepackt werden können. **Alufolie** mit **Öl*** einfetten, **Kabeljau** darauf legen und mit **Salz*** **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** würzen. **Porree** auf dem **Fisch** verteilen und darauf pro **Filet** 1 TL **Knoblauchbutter** geben. **Alufolie** nach oben zu falten.



2 FÜR DEN KRÄUTERDIP

Kräuter in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Schalotte abziehen und halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Schmand**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, **Senf**, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 5** mischen und **Kräuterdip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

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



5 KARTOFFELSALAT & SPIESSE

Gurke längs halbieren, Kerne entfernen, **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden und in eine große Schüssel geben. 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Kräuterdip**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und mischen. **Varoma** abnehmen, öffnen und **Kartoffeln** etwas abkühlen lassen. Abgekühlte **Kartoffeln** mit **Gurkendressing** mischen.

Marinierte **Zucchini** und **Kirschtomaten** auf die restlichen **Holzspieße** stecken.

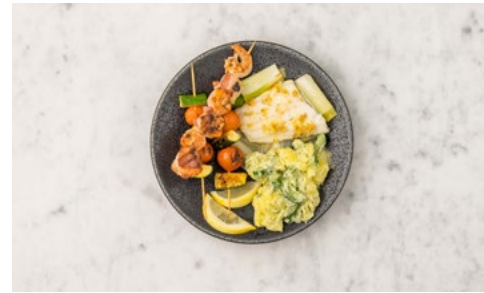


3 GAREN & MARINIEREN

Kartoffeln schälen, in 1 cm breite Scheiben schneiden, in den Varoma-Behälter geben und **Varoma** verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, **Varoma** aufsetzen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Zucchini** in 2 cm große Würfel schneiden. **Zucchiniwürfel** und **Kirschtomaten** in die große Schüssel zum **Knoblauch** geben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mischen und marinieren lassen.

Baconscheiben halbieren.



6 GRILLEN & ANRICHTEN

Fischpäckchen ca. 10 Min. auf dem Grill backen, bis der **Fisch** durchgegart ist.

Gemüsespieße je Seite 5 – 6 Min. grillen, bis das **Gemüse** goldbraun und weich ist.

Garnelenspieße je Seite 2 – 3 Min. grillen, bis die Garnelen durchgegart und rosa sind.

Kartoffelsalat auf Teller verteilen, **Gemüse** und **Garnelenspieße** dazu anrichten. Mit **Fischpapillote**, **Knoblauchbutter**, **Kräuterdip** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Gurke NL	1	1	2
Schmand 5)	150 g	225 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES AR	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Zucchini DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Kabeljaufilet 6)	250 g	375 g	500 g
Holzspieße	6	9	12
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Porree NL BE	1	1	2
Mayonnaise 2) 4)	34 ml	51 ml	68 ml
Schalotte DE	1	1	2
Wasser für Schritt 3		500 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	4.224 kJ/1.010 kcal
Fett	6,60 g	65,18 g
– davon ges. Fettsäuren	2,32 g	22,91 g
Kohlenhydrate	5,62 g	55,57 g
– davon Zucker	1,68 g	16,62 g
Eiweiß	3,90 g	38,57 g
Salz	0,344 g	3,398 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

2) Eier 4) Senf 5) Milch 14) Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande
AR: Argentinien BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.