



THAI-GRILLPLATTE MIT GARNELEN, Kokoshähnchen und Hack-Zitronengras-Spießen

MEISTER STÜCK



Garnele



Hähnchenbrustfilets



Zitronengras



rote Chilischote



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sweet-Chili-Soße



Knoblauchzehe



Limette



gelbe Currypaste



Zucchini



rote Paprika



Holzspieße



Petersilie



gemischtes Hackfleisch



Sojasoße



Süßkartoffel



Ingwer

40 [40 | 45] Min. 120 [120 | 120] Min.

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter**, das **Fleisch** und die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln** und **2 große Pfannen**.



1 SÜSSKARTOFFELN ZUBEREITEN

Ungeschälte **Süßkartoffeln** in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** über die **Süßkartoffeln** verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Kartoffeln** ca. 30 Min. im Ofen backen. **★TIPP:** Gib die Süßkartoffeln erst später in den Ofen. **Zucchini** längs halbieren. **Paprika** halbieren, entkernen und beides auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech legen.



4 FLEISCH VORBEREITEN

Hähnchenbrüste in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. **Marinade** aus dem Mixtopf zugeben und mind. 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf spülen und trocknen. **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, Hälfte der **Sweet-Chili-Soße**, 1 EL **Zucker***, etwas **Limettenabrieb**, restliche **Kokosmilch**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Limettensaft** zugeben, **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen und fortfahren.



2 CHILI-KRÄUTER-ÖL

Schale der **Limette** abreiben, **Limette** halbieren und entsaften. **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen. **Knoblauch** abziehen. **Chili** halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). **Petersilie** und **Hälfte** des **Chilis** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 AUFSPIEßEN

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit der anderen **Hälfte** der **Sweet-Chili-Soße**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut verkneten und um die **Zitronengrasstangen** herum formen. **Marinierte Hähnchenbrust** und die **Garnelen** getrennt voneinander auf jeweils 2 [3 | 4] **Spieße** verteilen. **Erdnusssoße** in eine kleine Schüssel umfüllen. **Gemüse** mit ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Erdnusssoße** bestreichen und noch 15 Min. im Ofen mitbacken. Währenddessen das **Fleisch** braten.



3 GARNELEN MARINIEREN

Knoblauch und restliche **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** mischen, in eine kleine Schüssel umfüllen, **Garnelen** zugeben, mischen und mind. 10 Min. marinieren lassen. Jetzt die **Süßkartoffeln** in den Ofen geben und 30 Min. backen. 30 g [45 g | 60 g] **Kokosmilch**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 5** mischen.



6 AB AN DIE PFANNEN

Währenddessen je 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in 2 Pfannen erhitzen. In der einen Pfanne die **Hackfleisch-** und **Hähnchenspieße** für 5 – 6 Min. je Seite braten. Die **Garnelenspieße** in der anderen Pfanne für 3 – 4 Min. je Seite braten, bis diese gar und in der Mitte nicht mehr rosa sind. Alles auf Platten anrichten und mit **Erdnusssoße** und **Petersilien-Chili-Öl** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES EG	1 (klein)	1	1 (groß)
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Sweet-Chili-Soße	40 ml	60 ml	80 ml
Zitronengras TH	2	3	4
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Holzspieße	4	6	8
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette BR MX	1	1	2
rote Chilischote NL ES	1	2	2
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Erdnussbutter 7) 9)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zucchini ES	1	2	2
rote Paprika ES NL	1	1	2
Öl* für Schritt 1 und 6	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 2	20 g	30 g	40 g
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Zucker* für Schritt 4		1 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 950 g)
Brennwert	597 kJ/143 kcal	5.554 kJ/1.328 kcal
Fett	8,59 g	79,89 g
- davon ges. Fettsäuren	2,86 g	26,62 g
Kohlenhydrate	7,25 g	67,43 g
- davon Zucker	3,62 g	33,69 g
Eiweiß	9,09 g	84,50 g
Salz	0,511 g	4,756 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) Glutenthaltiges Getreide 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen 14) Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

TH: Thailand NL: Niederlande ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko CN: China EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helfresh.at

Guten Appetit!