



# THAILÄNDISCHE 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

25 [35 | 45] Min. 120 [120 | 120] Min.

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Mit diesem Meisterstück sind Dir die Ohs und Ahs Deiner Lieben sicher! Denn heute gibt es eine frisch-feurige Grillplatte, zu der uns die thailändische Küche inspiriert hat. Die Zitronengrasspieße sind dabei besonders einfach herzustellen, bestechen aber durch ihr wunderbares Aroma. Und Langeweile kommt mit Garnelen, Kokoshähnchen, würzigem Satay-Gemüse, Süßkartoffelspalten und unseren Dips garantiert nicht auf! Lasst es Euch alle gut schmecken.

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, wenn Du die Süßkartoffeln **backen** möchtest.  
 Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe**, **4 kleine Schüsseln** und **1 Grill** oder **1 große Pfanne**.



## 1 SÜSSKARTOFFELN VORBEREITEN

Ungeschälte **Süßkartoffeln** in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Kartoffeln** im Ofen ca. 30 Min. backen oder beiseitestellen und später auf den Grill legen.

**Petersilienblätter** abzupfen. **Knoblauch** abziehen. **Chili** halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Limette** heiß abwaschen, **Limettenschale** abreiben, **Limette** halbieren und entsaften.



## 4 FLEISCH VORBEREITEN

**Hackfleisch**, **Hälfte** der **Sweet-Chili-Soße**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **50 Sek./Stufe 3,5** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zitronengrasstangen** als **Spieße** nehmen und **Hackmasse** drumherum formen. Mixtopf spülen und trocknen. **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, restliche **Sweet-Chili-Soße** und 10 g [15 g | 20 g] **Zucker\*** zugeben.



## 2 CHILI-KRÄUTER-ÖL

**Ingwer** schälen und in dünne, runde Scheiben schneiden. **Petersilienblätter** und **Hälfte** der **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 30 g [45 g | 60 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** und restliche **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## 5 ERDNUSSOSSE KOCHEN

10 g [15 g | 20 g] **Limettensaft**, etwas **Limettenabrieb**, restliche **Kokosmilch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ebenfalls in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und **5 Min./98 °C/ Stufe 1** kochen. Währenddessen die marinierte **Hähnchenbrust** und die **Garnelen** getrennt voneinander auf jeweils 2 [3 | 4] **Holzspieße** stecken. **Zucchini** längs halbieren. **Paprika** halbieren und entkernen. Beides mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Erdnusssoße** bestreichen.



## 3 MARINIEREN

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Salz\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** mischen. **Knoblauch-Chili-Öl** in eine kleine Schüssel umfüllen, **Garnelen** zugeben und mind. 10 Min. marinieren lassen. 30 g [40 g | 60 g] **Kokosmilch**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** mischen. **Hähnchenbrüste** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. **Marinade** aus dem Mixtopf zugeben und mind. 10 Min. ziehen lassen.



## 6 AB AUF DEN GRILL

**Süßkartoffelspalten** ca. 20 Min. grillen, bis sie schön weich sind (wenn sie davor noch nicht im Backofen waren). **Spieße** und **Gemüse** auf den Grill legen und 3 – 5 Min. pro Seite grillen. **★TIPP:** Wenn du das Fleisch in der Pfanne zubereitest, benutze 2 Pfannen gleichzeitig. Dazu erhitzt Du 2 EL **Öl\*** pro Pfanne und brätst die Spieße darin für die 3 – 5 Min. pro Seite durch. Das **Fleisch** ist gar, wenn es innen nicht mehr rosa ist und die **Garnelen**, wenn sie innen nicht mehr glasig sind. Alles vom Grill nehmen und mit **Erdnusssoße** und **Petersilien-Chili-Öl** genießen!

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Hähnchenbrustfilets	280 g	420 g	560 g
Zitronengras MA   TH	2	3	4
rote Chilischote NL   ES	1	2	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnussbutter 7) 9)	45 g	75 g	90 g
Sweet-Chili-Soße	40 ml	60 ml	80 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette BR   MX	1	1	2
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Zucchini PL   NL	1	2	2
rote Paprika BE   NL	1	1	2
Holzspieße	4	6	8
Petersilie	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Ingwer CN   BR	20 g	30 g	40 g
Süßkartoffel US   CO	1	1 (groß)	2
Öl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 2	30 g	45 g	60 g
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Zucker* für Schritt 4	10 g	15 g	20 g
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. 1.000 g)
Brennwert	505 kJ/121 kcal	4.966 kJ/1.187 kcal
Fett	6 g	59 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	27 g
Kohlenhydrate	8 g	79 g
- davon Zucker	3 g	33 g
Eiweiß	8 g	84 g
Salz	1 g	4 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) Glutenhaltiges Getreide 7) Schalenfrüchte 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen 14) Krebstiere

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

### URSPRUNGLÄNDER

MA: Marokko TH: Thailand NL: Niederlande ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko PL: Polen BE: Belgien CN: China US: Vereinigte Staaten von Amerika CO: Kolumbien



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