

# Thousand Island Salad mit Knoblauch-Garnelen

## dazu Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien High protein 30 – 40 Minuten • 2191 kJ/524 kcal • Tag 2 kochen

1



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Garnelen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Salatherz (Romana)



rote Paprika



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Worcester Sauce



Mayonnaise



Joghurt



Ketchup



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Garnelen 5) 14)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
rote Paprika NL   BE   ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE   EG   IT	1	2	2
Zitrone, gewachst UV   RS   ES   AR   TR	1	1	1
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Ketchup 10)	17 ml	34 ml	34 ml
Öl*	Angaben im Text		
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. 600 g)
Brennwert	362 kJ/87 kcal	2191 kJ/524 kcal
Fett	4,21 g	25,45 g
– davon ges. Fettsäuren	0,67 g	4,07 g
Kohlenhydrate	7,81 g	47,27 g
– davon Zucker	2,67 g	16,15 g
Eiweiß	3,78 g	22,89 g
Salz	0,669 g	4,045 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 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien UV: Uruguay RS: Serbien ES: Spanien TR: Türkei AR: Argentinien BE: Belgien NL: Niederlande



## 1 Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Gewürzmischung „Hello Patatas“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



## 4 Dressing zubereiten

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Ketchup** und **weiße Frühlingszwiebelwürfel** verrühren.

Mit ca. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronensaft**, einigen Spritzern **Worcester Sauce**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Garnelen marinieren

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Garnelen** hineingeben und alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und **Gewürzmischung „Hello Harissa“** verrühren.



## 5 Garnelen braten

In einer großen Schüssel **Salatblätter** und **Paprikawürfel** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Eine große Pfanne erhitzen, **Garnelen** darin bei hoher Hitze 3 – 4 Min. braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



## 3 Paprika würfeln

**Paprika** halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

**Romanasalat** in Streifen schneiden.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** fein würfeln, grünen Teil in feine Ringe schneiden.



## 6 Anrichten

**Salat** und **Kartoffelecken** auf dem Teller verteilen.

**Garnelen** nach Belieben unter den **Salat** mischen oder darauf anrichten.

Mit dem restlichen **Dip** und **Zitronenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

