

# Garnelen auf Kräuter-Pastinakenstampf mit grünen Bohnen und Honig-Senf-Salat

Viel Gemüse **unter 650 Kalorien** 30 – 40 Minuten • 461 kcal • Tag 2 kochen

38



Garnelen



Pastinake



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



Salatherz (Romana)



Schalotte



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Joghurt



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühe

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Butter\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Honig\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 großen Topf, 1 Kartoffelstampfer,  
1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und  
1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Pastinake <b>DE</b>	360 g	540 g	720 g
mehlig. Kartoffeln	200 g	300 g	400 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Joghurt <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Gemüsebrühe <b>10)</b>	8 g	12 g	16 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. 610 g)
Brennwert	316 kJ/75 kcal	1928 kJ/461 kcal
Fett	3,06 g	18,71 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	6,41 g
Kohlenhydrate	8,00 g	48,89 g
– davon Zucker	2,49 g	15,22 g
Eiweiß	3,60 g	22,02 g
Salz	0,497 g	3,035 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) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich



## Für den Stampf

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Pastinaken** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf 400 ml [600 ml | 800 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Gemüse** hinzugeben und 12 – 14 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



## Für die Garnelen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Buschbohnen** darin 5 – 6 Min. garen.

**Schalotte, Knoblauch** und **Garnelen** hinzugeben und 3 – 4 weitere Min. garen, bis die **Bohnen** weich sind.

Mit **Pfeffer\*** abschmecken. Ggfs. warm halten.



## In der Zwischenzeit

**Petersilie** und **Schnittlauch** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt, Kräuter, Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** vermengen.

**Salatherz** in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.

**Salat** hinzugeben und noch nicht vermengen.



## Für den Stampf

**Kartoffeln** und **Pastinaken** zusammen mit der Hälfte des **Dips**, **Gemüsebrühe**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.



## Gemüse vorbereiten

**Schalotte** fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

Enden der **Bohnen** entfernen und **Bohnen** halbieren.



## Anrichten

**Salat** mit dem **Dressing** vermengen.

**Pastinakenstampf** auf Teller verteilen, **Garnelen** darauf anrichten und mit dem **Joghurt** toppen. **Salat** daneben anrichten und genießen.

**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>

