

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



Naturjoghurt



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühpulver

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Wasser*, Honig*, Butter*, Olivenöl*, Salz*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 Gemüschäler, 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 5) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Pastinake DE | 360 g | 540 g | 720 g |
| mehlig. Kartoffeln | 200 g | 300 g | 400 g |
| Buschbohnen | 100 g | 150 g | 200 g |
| Salatherz (Romana) DE | 120 g | 240 g | 240 g |
| Schalotte DE NL FR | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Naturjoghurt 7) | 150 g | 225 g | 300 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 10 ml | 20 ml |
| Gemüsebrühpulver 10) | 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. 800 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 241 kJ/58 kcal | 1929 kJ/461 kcal |
| Fett | 2,4 g | 19,2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,8 g | 6,7 g |
| Kohlenhydrate | 6,1 g | 49,1 g |
| – davon Zucker | 4 g | 31,7 g |
| Eiweiß | 3,1 g | 25,2 g |
| Salz | 0,38 g | 3,03 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 **ES:** Spanien



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] **Weißweinessig***, **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>

