

Knoblauch-Garnelen mit Thai-Basilikum-Gremolata dazu Kartoffel-Kokos-Stampf

Thermomix kocht • 826 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen ohne Schale



Thai-Basilikum



Limette, gewachst



Erdnüsse, gesalzen



Brokkoli



mehlig. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Kokosmilch



rote Chilischote



Kokosraspeln



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Butter*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 2 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	200 g	300 g	400 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Kokosraspeln	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 640 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	3455 kJ/826 kcal
Fett	8,6 g	55,3 g
– davon ges. Fettsäuren	4,2 g	27 g
Kohlenhydrate	7,9 g	50,5 g
– davon Zucker	1,6 g	10,5 g
Eiweiß	5 g	32,4 g
Salz	0,39 g	2,49 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) Erdnüsse 5) Krebstiere

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



Zu Beginn

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

Thai-Basilikum in grobe Stücke schneiden.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



Für die Garnelen

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Die Hälfte **Kokosmilch**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. **Garnelen** zugeben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Brokkoli** in eine große Schüssel geben.

Nach der Garzeit **Kokossoße** mit **Garnelen** in die Schüssel zugeben und mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggfs. warmhalten.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Für die Gremolata

Basilikum und **Chili** nach Belieben in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Erdnüsse**, **Limettenabrieb**, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, 20 g [30 g | 40 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern. **Gremolata** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Brokkoli in kleine, mundgerechte **Röschen** schneiden und in den V-Behälter geben. Varoma verschließen.



Für den Kartoffelstampf

Restliche **Kokosmilch**, **Hühnerbrühe**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **2 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. **Kartoffeln** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** pürieren.

Tip: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

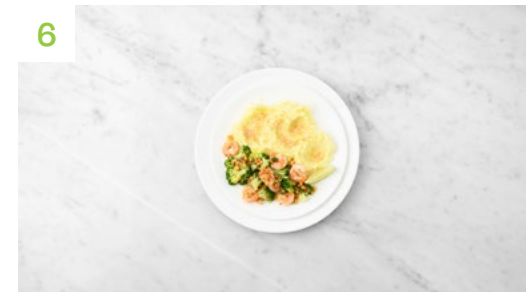


Dampfgaren

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm Stücke schneiden. **Kartoffeln** in den Gareinsatz geben [evtl. überstehende Kartoffeln mit in den V-Behälter geben].

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Kokosflocken** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Kartoffelstampf auf Teller verteilen und mit **Kokosflocken** toppen. **Garnelen** und **Brokkoli** mit **Soße** daneben anrichten und mit **Thai-Basilikum** **Gremolata** toppen. Restliche **Limettenviertel** dazu reichen 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>

