

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

30 – 40 Minuten • 826 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen ohne Schale



Thai-Basilikum



Limette, gewachst



Erdnüsse, gesalzen



Brokkoli



mehligk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Kokosmilch



rote Chilischote



Kokosraspeln



Hühnerbrühe



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 großer Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P     | 3P     | 4P     |
|--|--------|--------|--------|
| Garnelen ohne Schale <b>5)</b>                       | 200 g  | 300 g  | 400 g  |
| Thai-Basilikum                                       | 10 g   | 10 g   | 10 g   |
| Limette, gewachst <b>BR   MX</b><br><b>  ES   CO</b> | 1      | 1      | 2      |
| Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>                         | 20 g   | 20 g   | 40 g   |
| Brokkoli <b>NL   ES</b>                              | 1      | 1      | 1      |
| mehlig. Kartoffeln                                   | 400 g  | 600 g  | 800 g  |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                              | 2      | 3      | 4      |
| Kokosmilch   | 250 ml | 430 ml | 500 ml |
| rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>                 | 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<br>(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



## Für die Gremolata

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Erdnüsse** grob hacken.

**Thai-Basilikum** in feine Streifen schneiden.

**Chili (Achtung: scharf!)** entkernen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Erdnüsse**, **Thai-Basilikum**, **Chili** nach Belieben, **Limettenabrieb**, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Gremolata** verrühren.



## Brokkoli anrösten

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Brokkoli** darin 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

**Knoblauch** zugeben und 1 Min. mitbraten.

Hitze reduzieren, mit der Hälfte der **Kokosmilch** ablöschen.

**Garnelen** zugeben und 2 – 3 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Brokkoli** weich ist und die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind. Mit **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Ggfs. warm halten.

### Chilischote

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



## Kartoffeln garen

**Kartoffeln** schälen und vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.

**Brokkoli** in kleine, mundgerechte **Röschen** schneiden.



## Für den Kartoffelstampf

**Kartoffeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

**Kartoffeln** zusammen mit restlicher **Kokosmilch**, **Hühnerbrühe** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## In der Zwischenzeit

**Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe **Kokosflocken** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Garnelen** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



## Anrichten

**Kartoffelstampf** auf Teller verteilen und mit **Kokosflocken** toppen. **Garnelen** und **Brokkoli** 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>

