

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 Gemüsereibe, 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 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

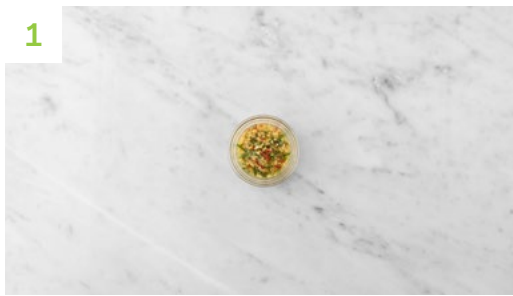
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

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



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.

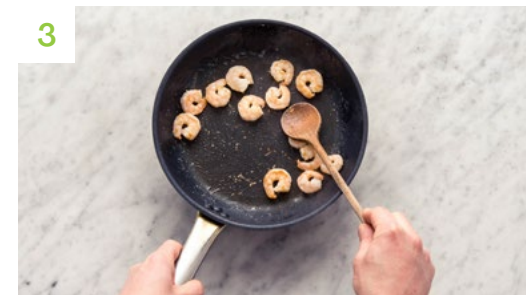
Brokkoli in kleine, mundgerechte **Röschen** schneiden.



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.

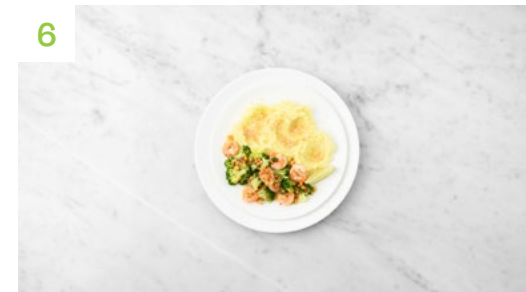


In der Zwischenzeit

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>

