

Kreolische Garnelen-Drillinge-Pfanne dazu Kirschtomaten und Western-Dressing

Kalorien im Blick **schnell** 25 – 35 Minuten • 512 kcal • Tag 2 kochen

22



Garnelen ohne Schale



Kartoffeln (Drillinge)



Zwiebel



rote Kirschtomaten



Karotte



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe



Veganes Western Dressing



Hühnerbrühe



Gewürzmischung
„Hello Cajun“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Veganes Western Dressing 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	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. 650 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2140 kJ/512 kcal
Fett	3,5 g	22,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	8,7 g	56,3 g
– davon Zucker	2,6 g	17 g
Eiweiß	2,8 g	18,3 g
Salz	0,46 g	2,98 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 **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **IL:** Israel

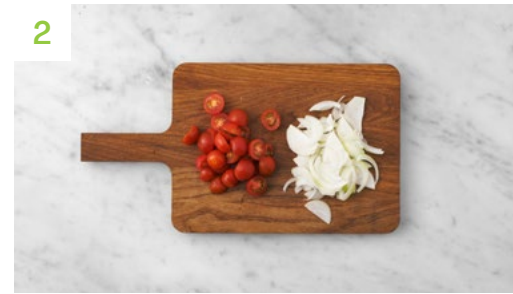


1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Drillinge vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Drillinge** zugeben und 10 – 12 Min. garen, bis sie weich sind.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



3 Gemüse braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. glasig anschwitzen. **Kirschtomaten** dazugeben und **Knoblauch** dazu pressen.

Mit **Hühnerbrühe**, „Hello Cajun“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen. Deckel aufsetzen und 10 Min. köcheln lassen.

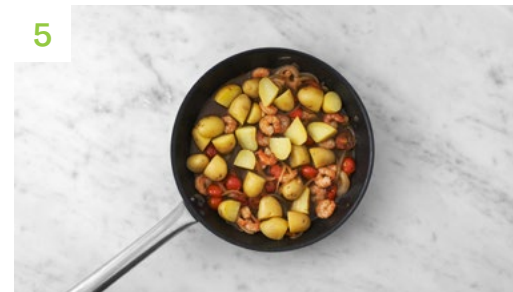


4 Für den Salat

Salat halbieren, Strunk entfernen und längs in Spalten schneiden.

Karotte grob in eine große Schüssel reiben.

Western Dressing in die Schüssel geben und vermengen. **Salat** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Garnelen-Pfanne vollenden

Drillinge und **Garnelen** in die Pfanne geben und unterrühren. 3 – 4 Min. garen, bis die **Garnelen** durchgegart sind.

Creole-Pfanne mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen. **Creole-Shrimp Pfanne** daneben anrichten.

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>

