



GARNELEN IN PANKO MIT ASIA-DIP

ADD-ON



Garnelen



Mayonnaise



Panko-Mehl



Limette



Knoblauchzehe



Sweet-Chili-Soße

25 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche die **Limette** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 kleine Schüssel** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **240 °C** Ober-/Unterhitze (**220 °C** Umluft) vor.

Knoblauch abziehen und in eine große Schüssel pressen. **Knoblauch** mit 1 Packung **Mayonnaise** verrühren.



2 GARNELEN VORBEREITEN

Garnelen mit 2 EL **Mehl*** bestreuen. **Garnelen** in die Schüssel geben und mit der **Knoblauchmayonnaise** vermengen.



3 GARNELEN PANIEREN

Das **Pankomehl** in eine zweite große Schüssel geben und die **Garnelen** einzeln nacheinander hineingeben. Nach jedem Stück die Schüssel etwas durchschütteln, sodass die **Garnelen** von allen Seiten gut paniert sind.



4 GARNELEN BACKEN

Danach die panierten **Garnelen** aus der Schüssel nehmen und auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen. **Garnelen** für 10 – 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind.



5 DIP VERRÜHREN

Limettenschale abreiben. **Limette** halbieren und eine **Hälfte** in eine kleine Schüssel pressen. **Limettensaft** mit restlicher **Mayonnaise**, **Sweet-Chili-Soße** und 1 TL **Limettenabrieb** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Restliche **Limettenhälfte** in Spalten schneiden. **Panko-Garnelen** auf einem Teller verteilen und mit dem **Dip** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Knoblauchzehe ES	1
Mayonnaise 2) 4)	60
Garnelen 14)	200 g
Panko-Mehl 1)	50 g
Limette BR MX	1
Sweet-Chili-Soße	20
Mehl* 1) für Schritt 2	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben.

🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 200 g)
Brennwert	827 kJ/198 kcal	1.782 kJ/426 kcal
Fett	11,85 g	25,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,17 g	2,52 g
Kohlenhydrate	14,71 g	31,70 g
– davon Zucker	2,59 g	5,59 g
Eiweiß	10,77 g	23,22 g
Salz	0,880 g	1,897 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) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 14) Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **BR**: Brasilien **MX**: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at