

Knoblauch-Crevetten mit Thai-Basilikum-Gremolata dazu Kartoffel-Kokos-Püree

30 – 40 Minuten • 783 kcal • Tag 2 kochen



Crevetten



Thai-Basilikum



Limette, gewachst



Erdnüsse, gesalzen



Broccoli



mehlig. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Kokosmilch



rote Peperoncini



Kokosraspeln



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Butter*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten 5)	1x 150 g	1x 300 g
Thai-Basilikum	1x 10 g**	1x 10 g
Limette, gewachst	1x 75 g	2x 75 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1x 20 g	1x 40 g
Broccoli	1x 250 g	1x 500 g
mehlig. Kartoffeln	1x 400 g	1x 800 g
Knoblauchzehe	2x 4 g	4x 4 g
Kokosmilch	1x 250 ml	2x 250 ml
rote Peperoncini	1x 15 g	2x 15 g
Kokosraspeln	1x 4 g	2x 4 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

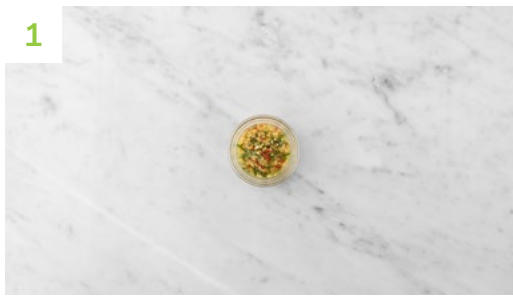
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	530 kJ/ 127 kcal	3277 kJ/ 783 kcal
Fett	9.1 g	56.3 g
- davon ges. Fettsäuren	4.6 g	28.2 g
Kohlenhydrate	6.9 g	42.4 g
- davon Zucker	1.6 g	9.6 g
Eiweiss	4.2 g	26 g
Salz	0.15 g	0.94 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!)



Für die Gremolata

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Limette heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

Erdnüsse grob hacken.

Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden.

Peperoncini (Achtung: scharf!) entkernen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Erdnüsse**, **Thai Basilikum**, **Peperoncini** nach Belieben, **Limettenabrieb**, den **Soft** von 1 [2] **Limettenviertel**, 2 EL [4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Gremolata** verrühren.



Broccoli anrösten

In derselben grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Broccoli** darin 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Knoblauch zugeben und 1 Min. mitbraten.

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

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

Peperoncinischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncinischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinischote, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Kartoffeln garen

Kartoffeln schälen und vierteln oder halbieren.

In einen grossen Topf ca. 2 l heisses **Wasser*** füllen, 1 TL [2 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.

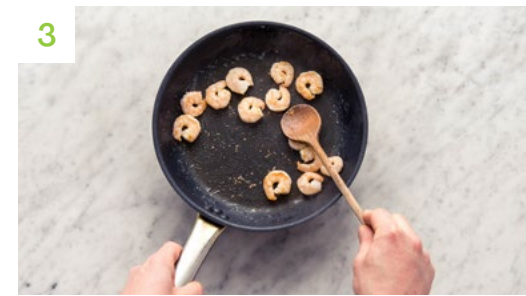
Broccoli in kleine, mundgerechte **Röschen** schneiden.



Für den Kartoffel Püree

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen.

Kartoffeln zusammen mit restlicher **Kokosmilch**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 1 EL [2 EL] **Butter*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

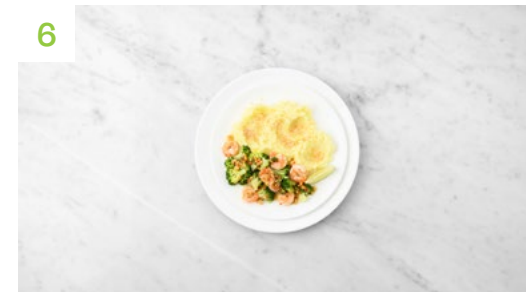


In der Zwischenzeit

Knoblauch fein hacken.

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

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Crevetten** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



Anrichten

Kartoffelstampf auf Teller verteilen und mit **Kokosflocken** toppen. **Crevetten** und **Broccoli** daneben anrichten und mit **Thai-Basilikum Gremolata** toppen. Restliche **Limettenviertel** dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Garlic prawns with Thai basil gremolata served with potato-and-coconut purée

30–40 minutes • 783 kcal • Cook on day 2



Prawns



Thai basil



Waxed lime



Salted peanuts



Broccoli



Floury potatoes



Garlic clove



Coconut milk



Red Peperoncini



Coconut flakes



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, oil*, butter*, pepper*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan with lid, 1 potato masher, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Prawns 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Thai basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Floury potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Coconut flakes	1 x	4 g	2 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

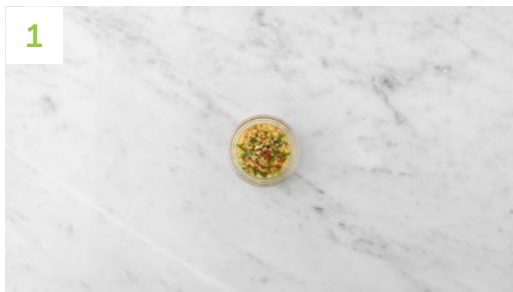
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 620 g)
Calories	530 kJ/127 kcal	3277 kJ/783 kcal
Fat	9.1 g	56.3 g
– of which saturated fats	4.6 g	28.2 g
Carbohydrate	6.9 g	42.4 g
– of which sugar	1.6 g	9.6 g
Protein	4.2 g	26 g
Salt	0.15 g	0.94 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Peanuts **5)** Shellfish

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the gremolata

Heat plenty of water in the kettle.

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.

Coarsely chop the peanuts.

Cut the Thai basil into thin strips.

Remove the seeds from the peperoncini (warning: spicy!) and finely chop it.

In a small bowl, mix the peanuts, Thai basil, peperoncini to taste, lime zest, juice of 1 [2] lime quarters, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, salt* and pepper* to make a gremolata.



Roast the broccoli

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan. Fry the broccoli for 5–6 min. on a medium heat.

Add the garlic and fry for another 1 min.

Reduce the heat and deglaze half of the coconut milk.

Add the prawns and simmer for 2–3 min. with the lid on until the broccoli is soft and the prawns are cooked through. Season with lime juice, salt* and pepper*.

Keep warm if necessary.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.



Cook the potatoes

Peel and quarter or halve the potatoes.

Fill a large pot with 2 l hot water*, add 1 tsp. [2 tsp.] salt* and bring to the boil. Add the potatoes and cook for 12–15 min. until soft.

Cut the broccoli into small, bite-sized florets.



For the mashed potatoes

Once cooked, drain the potatoes in a sieve.

Put the potatoes back in the pot together with the remaining coconut milk, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, then mash with a potato masher. Season with salt* and pepper*.

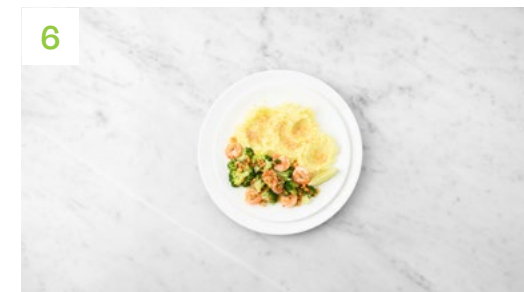


In the meantime

Finely chop the garlic.

Toast the coconut flakes in a large frying pan with lid without fat for 2–3 min. until they begin to turn brown. Remove from the frying pan and set aside.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan. Fry the shrimps for 1–2 min. on a high heat. Remove from the frying pan and set aside.



Serve

Apportion the mashed potato onto plates and top with coconut flakes. Serve the prawns and broccoli alongside and top with Thai basil Gremolata. Serve with the remaining lime quarters and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Crevettes à l'ail avec une gremolata au basilic thaï avec une purée de pommes de terre et coco

30 - 40 minutes • 783 kcal • Cuisiner au 2e jour

31



Crevettes



Basilic thaï



Citron vert, ciré



Cacahuètes salées



Brocoli



Pommes de terre



Gousse d'ail



Lait de coco



Piment rouge



Noix de coco râpée



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, huile*, beurre*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle avec couvercle, 1 presse-purée, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Basilic thaï	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Cacahuètes salées 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Pommes de terre	1 x 400 g	1 x 800 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Noix de coco râpée	1 x 4 g	2 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

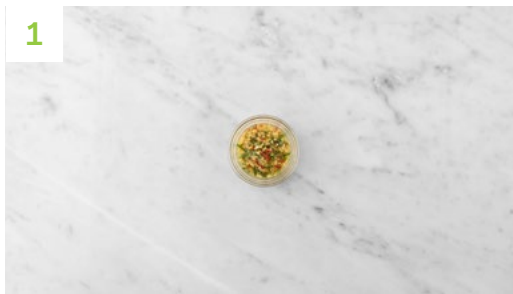
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 620 g)
Valeur calorique	530 kJ/ 127 kcal	3277 kJ/ 783 kcal
Lipides	9,1 g	56,3 g
- dont acides gras saturés	4,6 g	28,2 g
Glucides	6,9 g	42,4 g
- dont sucre	1,6 g	9,6 g
Protéines	4,2 g	26 g
Sel	0,15 g	0,94 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1) Cacahuètes 5) Crustacés

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Pour la gremolata

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Hacher grossièrement les cacahuètes.

Couper le basilic thaï en fines lamelles.

Épépiner le piment (attention : piquant !) et le hacher finement.

Dans un bol, mélanger les cacahuètes, le basilic thaï, la quantité souhaitée de piment, du zeste de citron vert, le jus de 1 [2] quartier[s] de citron vert, 2 cs [4 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* pour obtenir une gremolata.



4 Cuire le brocoli

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir le brocoli 5 à 6 min à feu moyen.

Ajouter l'ail et faire revenir 1 min.

Réduire le feu et déglacer avec la moitié du lait de coco.

Ajouter les crevettes et faire cuire à couvert pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et que les crevettes ne soient plus translucides à l'intérieur. Assaisonner avec du jus de citron vert, du sel* et du poivre*. Garder éventuellement au chaud.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment rouge.

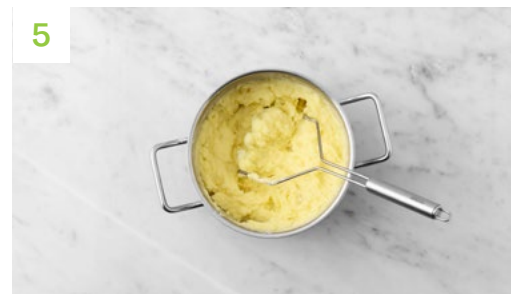


2 Cuisson des pommes de terre

Peler les pommes de terre et les couper en deux ou en quatre.

Dans une grande casserole, verser env. 2 l d'eau* chaude, ajouter 1 cc [2 cc] de sel* et porter à ébullition. Ajouter les pommes de terre et les faire cuire 12 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Découper le brocoli en petits bouquets de la taille d'une bouchée.



5 Pour la purée de pommes de terre

Après la cuisson, égoutter les pommes de terre à travers une passoire.

Remettre les pommes de terre dans la casserole avec le lait de coco restant, ainsi que 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et 1 cs [2 cs] de beurre* et les transformer en purée à l'aide d'un presse-purée. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

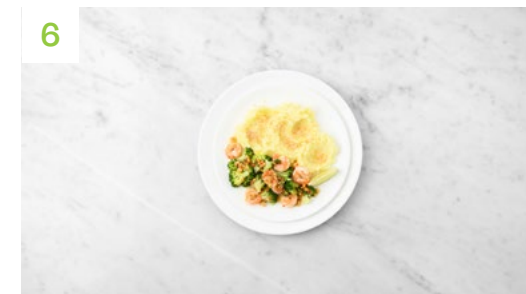


3 Pendant ce temps

Hacher finement l'ail.

Faire griller la noix de coco râpée 2 à 3 min dans une grande poêle couverte sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elle commence à brunir. Les sortir de la poêle et les réserver.

Dans la même grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les crevettes à feu vif 1 à 2 min. Les sortir de la poêle et les réserver.



6 Dresser

Répartir la purée de pommes de terre sur des assiettes et la garnir de noix de coco râpée. Dresser les crevettes et le brocoli à côté et garnir de gremolata au basilic thaï. Ajouter le reste des quartiers de citron vert et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

