

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

30 – 40 Minuten • 778 kcal • Tag 2 kochen



Crevetten ohne Schale



Thai-Basilikum



Limette, gewachst



Erdnüsse, gesalzen



Broccoli



mehlig. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Kokosmilch



rote Peperoncini



Kokosraspeln



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Crevetten ohne Schale 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Thai-Basilikum	1 x	10 g**	1 x	10 g
Limette, gewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
mehlig. Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	2 x	250 ml
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Kokosraspeln	1 x	4 g	2 x	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	527 kJ/ 126 kcal	3254 kJ/ 778 kcal
Fett	8.9 g	54.9 g
– davon ges. Fettsäuren	4.3 g	26.7 g
Kohlenhydrate	6.9 g	42.9 g
– davon Zucker	1.5 g	9.4 g
Eiweiss	4.1 g	25.4 g
Salz	0.16 g	0.97 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 **Püree** 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!

