

# Thai-Grillplatte mit Garnelen & Kokoshähnchen

## Hack-Zitronengras-Spießen & Satay-Gemüse

Family 60 – 70 Minuten • 1350 kcal • Tag 2 kochen

10



Natürlicher Geschmack

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

- Garnelen
- gemischtes Hackfleisch
- Hähnchenbrustfilet
- Süßkartoffel
- Zitronengras
- rote Chilischote
- Kokosmilch
- Erdnussbutter
- Sweet-Chili-Soße
- Knoblauchzehe
- Limette, gewachst
- gelbe Currypaste
- Zucchini
- Paprika multicolor
- Petersilie
- Sojasoße
- Ingwer

# Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab und tupfe das Fleisch und die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 3 große Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpress und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5)</b>	200 g	300 g	400 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	300 g	450 g	600 g
Zitronengras <b>MA</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	50 g	50 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	1	1	2
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	25 g	50 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Ingwer <b>PE   BR   CN   TH</b>	15 g**	23 g**	30 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. 970 g)
Brennwert	582 kJ/139 kcal	5647 kJ/1350 kcal
Fett	8,17 g	79,32 g
– davon ges. Fettsäuren	3,18 g	30,85 g
Kohlenhydrate	7,37 g	71,48 g
– davon Zucker	3,84 g	37,26 g
Eiweiß	8,51 g	82,56 g
Salz	0,685 g	6,648 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 9) Senf 11) Soja 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras NL: Niederlande MA: Marokko IT: Italien BR: Brasilien MX: Mexiko PE: Peru VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala BE: Belgien CN: China TH: Thailand



## Süßkartoffeln zubereiten

Falls Du die **Süßkartoffeln** im Backofen zubereiten willst, heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Alternativ kannst Du die **Süßkartoffeln** auch später grillen (siehe Schritt 5).

Ungeschälte **Süßkartoffeln** in ca. 1,5 cm Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** über die **Süßkartoffeln** verteilen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Süßkartoffeln** im Ofen ca. 30 Min. backen, bis sie weich sind.



## Für die Dips

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen, fein reiben und in einen kleinen Topf geben. **Limette** halbieren und entsaften. **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, restliche **Sweet-Chili-Soße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** mit restlicher **Kokosmilch** glatt rühren. Den Mix ca. 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis er eine soßige Konsistenz hat, ggf. mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, gehackte **Petersilie**, restliche **Chiliwürfel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

## Chilischote

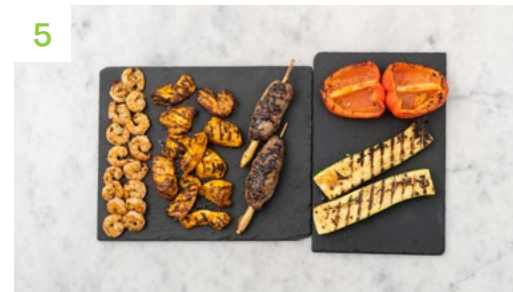
Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Fleisch vorbereiten

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit der Hälfte der **Sweet-Chili-Soße**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut verkneten und um die **Zitronengrasstangen** herum formen.

In einer weiteren großen Schüssel 3 EL [4 EL | 6 EL] **Kokosmilch** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen. **Hähnchenbrüste** in ca. 1,5 cm Streifen schneiden und in der **Marinade** mind. 10 Min. ziehen lassen.



## An den Grill

**Zucchini** längs halbieren.

**Paprika** halbieren und entkernen. Beides mit ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Erdnusssoße** marinieren.

**Süßkartoffelspalten** ca. 20 Min. grillen, bis sie schön weich sind. **Spieße**, **Fleisch**, **Garnelen** und **Gemüse** auf den Grill legen und ca. 3 – 5 Min. pro Seite grillen, bis das **Fleisch** durchgegart ist, die **Garnelen** nicht mehr glasig sind und das **Gemüse** weich und goldbraun ist.



## Garnelen marinieren

**Knoblauch** abziehen und in eine dritte große Schüssel pressen.

**Limette** heiß abwaschen.

Schale der **Limette** abreiben und zum **Knoblauch** geben.

**Chili** halbieren, fein würfeln und die Hälfte davon ebenfalls dazugeben (**Achtung: scharf!**).

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzufügen und **Garnelen** darin mind. 10 Min. marinieren.



## Anrichten

Alles auf Platten anrichten und mit **Erdnuss-Soße** und **Petersilien-Chili-Öl** genießen.

**Tipp:** Wenn Du das Fleisch in der Pfanne zubereitest, benutze am besten 2 Pfannen gleichzeitig.

Dazu erhitze einfach 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** pro Pfanne. In der einen Pfanne **Hackfleischspieße** und **Hähnchenfleisch** für 5 – 6 Min. je Seite und die **Garnelen** in der anderen Pfanne für 3 – 4 Min. anbraten, bis diese gar und in der Mitte nicht mehr rosa sind.

Guten Appetit!