

Thai-Grillplatte mit Garnelen & Kokoshähnchen Hack-Zitronengras-Spießen & Satay-Gemüse

60 – 70 Minuten • 5363 kJ/1282 kcal • Tag 2 kochen

10

MEISTERSTÜCK



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



Garnelen



Hähnchenbrustfilet



Zitronengras



rote Chilischote



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sweet-Chili-Soße



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



gelbe Currypaste



Zucchini



rote Paprika



Petersilie



gemischtes Hackfleisch



Sojasoße



Ingwer



Süßkartoffel

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 3 große Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5) 14)	200 g	300 g	400 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Zitronengras MA TH	2	3	4
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	50 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, gewachst VN	1	1	2
gelbe Currypaste 9)	25 g	25 g	50 g
Zucchini DE	1	1	2
rote Paprika NL ES	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Ingwer PE CN	15 g**	23 g**	30 g
Süßkartoffel US EG	300 g	450 g	600 g
Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 950 g)
Brennwert	567 kJ/136 kcal	5363 kJ/1282 kcal
Fett	7,83 g	74,00 g
- davon ges. Fettsäuren	3,05 g	28,85 g
Kohlenhydrate	7,78 g	73,58 g
- davon Zucker	3,95 g	37,33 g
Eiweiß	8,23 g	77,78 g
Salz	0,671 g	6,344 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) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko TH: Thailand PE: Peru CN: China EG: Ägypten US: Vereinigte Staaten VN: Vietnam



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 breite 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 Erdnussoße

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.

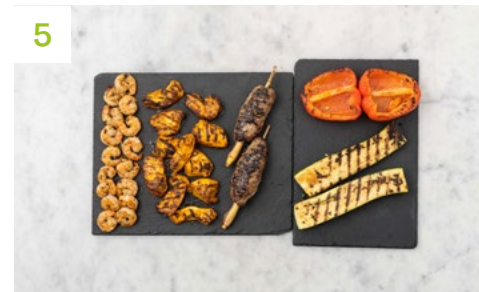


Fleisch vorbereiten

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit der Hälfte der **Sweet-Chili-Soße**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut verkneten und um die **Zitronengrassstangen** 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 breite Streifen schneiden und in der **Marinade** mind. 10 Min. ziehen lassen.



An den Grill

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** längs halbieren.

Paprika halbieren und entkernen.

Beides mit ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Erdnussoße** 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 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.

In den letzten 15 Min. der **Kartoffel-Backzeit** Gemüse zu den **Kartoffeln** in den Ofen auf das **Backblech** legen und mitbacken, bis es gar und leicht gebräunt ist.