

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

Thermomix kocht • 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

thermomix

⏱ 40 [40 | 45] Min.

🕒 70 [70 | 70] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Zucker\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,  
1 große Schüssel und 3 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5</b>   <b>14</b> )	200 g	300 g	400 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Zitronengras <b>MA</b>   <b>TH</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>ES</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>VN</b>	1	1	2
gelbe Currypaste <b>9</b> )	25 g	25 g	50 g
Zucchini <b>DE</b>	1	1	2
rote Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	25 ml	50 ml
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	15 g**	23 g**	30 g
Süßkartoffel <b>US</b>   <b>EG</b>	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**) Schwefeldioxyde 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.

Währenddessen **Petersilienblätter** abzupfen, **Knoblauch** abziehen. **Chili** halbieren, entkernen und in grobe Stücke scheiden (**Achtung: scharf!**).

**Limette** heiß abwaschen, Schale abreiben, **Limette** halbieren und entsaften.



## Für die Soße & die Spieße

**Erdnussbutter**, **Sojasoße**, die Hälfte **Sweet-Chili-Soße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** und restliche **Kokosmilch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

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

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Chili-Kräuter-Öl

**Petersilie**, die Hälfte der **Chili** und die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Limettenabrieb**, restlichen **Chili** und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** mischen, in eine weitere kleine Schüssel umfüllen, **Garnelen** zugeben, mischen und mind. 10 Min. marinieren 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] **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.



## Fleisch marinieren

30 g [45 g | 60 g] **Kokosmilch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Hähnchenbrüste** in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und in der **Marinade** mind. 10 Min. ziehen lassen.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen, in dünne Scheiben schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Anrichten

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

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

