

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 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.

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>

