



THAILÄNDISCHE GRILLPLATTE MIT GARNELEN, Kokoshähnchen und Hack-Zitronengras-Spießen

MEISTERSTÜCK



Garnele



Hähnchenbrustfilets



Zitronengras



rote Chilischote



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sweet-Chili-Soße



Knoblauchzehe



Limette



gelbe Currypaste



Zucchini



rote Paprika



Holzspieße



Petersilie



gemischtes Hackfleisch



Sojasoße



Süßkartoffel



Ingwer

60-70 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 3

Tag 1-2 kochen

Mit diesem Meisterstück sind Dir die Ohs und Ahs Deiner Lieben sicher! Denn heute gibt es eine frisch-feurige Grillplatte, zu der uns die thailändische Küche inspiriert hat. Die Zitronengrasspieße sind dabei besonders einfach herzustellen, bestechen aber durch ihr wunderbares Aroma. Und Langeweile kommt mit Garnelen, Kokoshähnchen, würzigem Satay-Gemüse, Süßkartoffelspalten und unseren Dips garantiert nicht auf! Lasst es Euch alle gut schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **3 große Schüsseln**, **1 kleinen Topf** und **1 Grill** oder **1 große Pfanne**.



1 SÜSSKARTOFFELN ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Süßkartoffeln** in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** über die **Süßkartoffeln** verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Süßkartoffeln im Ofen für ca. 30 Min. backen oder beiseitestellen und später auf den Grill legen.



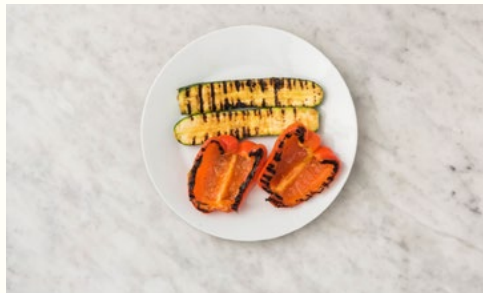
4 FÜR DIE DIPS

Ingwer schälen, fein reiben und in einen kleinen Topf geben. **Limette** halbieren und entsaften. **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, restliche **Sweet-Chili-Soße**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zucker***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Limettensaft** und restlicher **Kokosmilch** glatt rühren. **Soße** 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie eine soßige Konsistenz hat, ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Petersilienblätter** fein hacken. In einer kleinen Schüssel 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, gehackte **Petersilie**, restliche **Chiliwürfel**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



2 FLEISCH VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit der **Hälfte** der **Sweet-Chili-Soße**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut verkneten und um die **Zitronengrasstangen** formen. In einer weiteren großen Schüssel 3 EL [4 EL | 6 EL] **Kokosmilch** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Hähnchenbrüste** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in der **Marinade** mind. 10 Min. ziehen lassen und auf 2 **Spieße** verteilen.



5 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** längs halbieren. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen. Beides mit ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Erdnussoße** marinieren.



3 GARNELN MARINIEREN

Knoblauch in eine weitere Schüssel pressen. **Limette** heiß abwaschen **Limettenschale** abreiben und zum **Knoblauch** geben. **Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), fein würfeln und die **Hälfte** in die Schüssel geben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. **Garnelen** darin mindestens 10 Min. marinieren und auf 2 [3 | 4] **Spieße** verteilen.



6 AB AN DEN GRILL

Süßkartoffelspalten ca. 20 Min. grillen, bis sie schön weich sind (wenn sie davor noch nicht im Backofen waren). **Spieße** und **Gemüse** auf den Grill legen und 3 – 5 Min. pro Seite grillen. **★TIPP:** Wenn du das **Fleisch** in der **Pfanne** zubereitest, benutze 2 **Pfannen gleichzeitig**. Dazu erhitzt Du 2 EL **Öl*** pro **Pfanne** und brätst die **Spieße** darin für die 3 – 5 Min. pro Seite durch. Das **Fleisch** ist gar, wenn es innen nicht mehr rosa ist und die **Garnelen**, wenn sie innen nicht mehr glasig sind. Alles vom Grill nehmen und mit **Erdnussoße** und **Petersilien-Chili-Öl** genießen!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------|----------------|----------|---------|
| Süßkartoffel US CO | 1 | 1 (groß) | 2 |
| gemischtes Hackfleisch | 200 g | 300 g | 450 g |
| Sweet-Chili-Soße | 40 ml | 60 ml | 80 ml |
| Zitronengras MA TH | 2 | 3 | 4 |
| Kokosmilch | 150 ml | 250 ml | 300 ml |
| gelbe Currypaste | 20 ml | 30 ml | 40 ml |
| Hähnchenbrustfilets | 280 g | 420 g | 560 g |
| Holzspieße | 4 | 6 | 8 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Limette BR MX | 1 | 1 | 2 |
| rote Chilischote NL ES | 1 | 2 | 2 |
| Garnelen 14) | 200 g | 300 g | 400 g |
| Ingwer CN BR | 20 g | 30 g | 40 g |
| Erdnussbutter 7) 9) | 45 g | 75 g | 90 g |
| Sojasoße 1) 10) | 20 ml | 30 ml | 40 ml |
| Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Zucchini PL NL | 1 | 2 | 2 |
| rote Paprika BE NL | 1 | 1 | 2 |
| Öl* für Schritt 1, 3 und 4 | je 1 EL | je 1½ EL | je 2 EL |
| Zucker* für Schritt 4 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| 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. 1.000 g) |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|
| Brennwert | 505 kJ/121 kcal | 4.966 kJ/1.187 kcal |
| Fett | 6 g | 59 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3 g | 27 g |
| Kohlenhydrate | 8 g | 79 g |
| - davon Zucker | 3 g | 33 g |
| Eiweiß | 8 g | 84 g |
| Salz | 1 g | 4 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) Glutenthaltiges Getreide 7) Schalenfrüchte 9) Erdnüsse
10) Sojabohnen 14) Krebstiere

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

URSPRUNGSLÄNDER

MA: Marokko TH: Thailand NL: Niederlande ES: Spanien
BR: Brasilien MX: Mexiko PL: Polen BE: Belgien CN: China
US: Vereinigte Staaten von Amerika CO: Kolumbien

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at