



Grote garnalen in citroen-knoflookmarinade

met parelcouscous, zachte geitenkaas en noten-kruidentopping

PREMIUM 45 min. • Eet binnen 3 dagen

PREMIUM



Citroen



Knoflookteen



Grote garnalen



Walnoten



Verse dille en dragon



Parelcouscous



Courgette



Venkel



Verse geitenkaas



Bosui



Rucolacress

Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillon, roomboter, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, kom, koekenpan, hapjespan, rasp, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Grote garnalen* (g) 2)	130	260	390	520	650	780
Walnoten (g) 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Verse dille en dragon* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (g)	½	1	1½	2	2½	3
Verse geitenkaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Bosui* (st)	1	2	3	4	5	6
Rucolacress* 10) (Bakje)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3600 / 861	400 / 96
Vetten (g)	40	4
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,3
Koolhydraten (g)	77	9
Waarvan suikers (g)	17,6	2,0
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	43	5
Zout (g)	4,3	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren 7) Melk/ Lactose 8) Noten 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesamzaad

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Garnalen marineren

Breng de bouillon aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Rasp de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng de olijfolie met de **knoflook** en 1 tl citroensap per persoon in een kom en leg de **grote garnalen** hierin. Laat marineren tot je ze gaat bakken in stap 5.

TIP: Bewaar de rest van het citroensap en serveer dit op tafel, zodat iedereen dit naar smaak extra kan toevoegen.



4. Groenten bakken

Snij ondertussen de **courgette** in halve plakken van ½ cm dik. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Houd eventueel venkelloof apart. Snijd de **venkel** in kleine blokjes. Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 5 minuten. Voeg de **courgette** toe en bak samen nog 10 - 12 minuten, of totdat ze gaar zijn.



2. Topping maken

Hak de **walnoten** grof. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **walnoten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Ris de blaadjes van de takjes **dragon** en hak grof. Snijd de **dille** fijn. Meng in een kleine kom de **walnoten** met de helft van de **dille**, de helft van de **dragon** en 1 tl citroensap per persoon.



5. Garnalen bakken

Verbrokkel ondertussen de **geitenkaas**. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Knip de **rucolacress** los van het plantje. Verhit, vlak voor serveren, de koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met marinade 3 minuten, of tot ze mooi roze zijn. Meng de **parelcouscous**, de bosui en de overige dille en **dragon** met de **courgette** en de **venkel**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan de bouillon en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet de **parelcouscous** daarna af en spoel kort af onder warm water.



6. Serveren

Schep de **parelcouscous** op de borden, verdeel de **geitenkaas** erover en schep de **grote garnalen** ernaast. Garneer met de walnotentopping, de **rucolacress** en het eventuele venkelloof.

Eet smakelijk!