



THAI-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

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

Süßkartoffeln im Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) 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 restliche **Kokosmilch** glatt rühren. **Soße** 5 – 6 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie eine soßige Konsistenz hat, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Petersilienblätter fein hacken. In einer kleinen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, gehackte **Petersilie**, restliche **Chiliwürfel**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

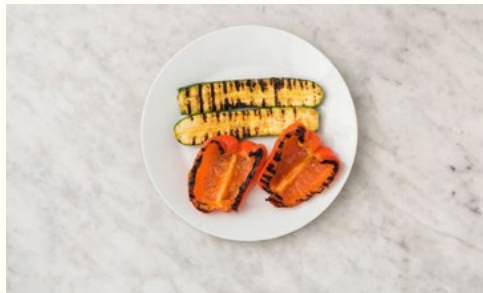


2 FLEISCH VORBEREITEN

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**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Hähnchenbrüste in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, zur **Marinade** geben und mindestens 10 Min. ziehen lassen. Dann auf 2 [3 | 4] **Spieße** verteilen.



5 GEMÜSE VORBEREITEN

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

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen.

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



3 GARNELEN MARINIEREN

Knoblauch in eine weitere große Schüssel pressen.

Limette heiß abwaschen, **Schale** 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 lassen und dann 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. Erhitze 2 EL **Öl*** pro **Pfanne** und brate die **Spieße** darin für 3 – 5 Min. pro Seite. 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 **Erdnusssoße** 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	250 g	375 g	500 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 PL NL	1	1	2
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 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	554 kJ/132 kcal	5.468 kJ/1.307 kcal
Fett	7 g	72 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	27 g
Kohlenhydrate	8 g	80 g
- davon Zucker	3 g	32 g
Eiweiß	9 g	85 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) Glutenhaltiges Getreide 7) Schalenfrüchte 9) Erdnüsse
- 10) Sojabohnen 14) Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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