

Karibische Suppe mit Apfel-Garnelen-Spiessli dazu geröstetes Fladenbrot

Family 30 – 40 Minuten • 3.621 kj/865 kcal • Tag 2 kochen

4



Garnelen



Apfel



Süßkartoffeln



rote Peperoni



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Gewürzmischung
„Hello Kokos Curry“



Spiessli



Chiliflocken, mild



Mini-Fladenbrot



Limette, gewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Stabmixer, 1 kleine Schüssel und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Garnelen 5 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	1 x 2 g	2 x 2 g
Spießli	4 x Stück	8 x Stück
Chiliflocken, mild	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Mini-Fladenbrot 3 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

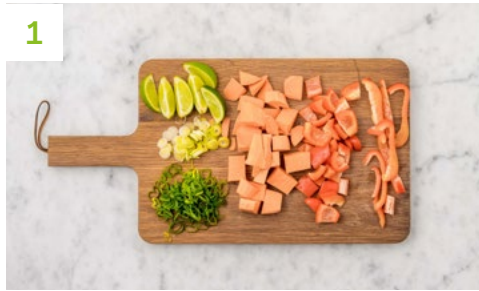
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	3.621 kJ/865 kcal
Fett	4.74 g	39.64 g
– davon ges. Fettsäuren	1.80 g	15.04 g
Kohlenhydrate	11.79 g	98.48 g
– davon Zucker	3.60 g	30.10 g
Eiweiss	2.95 g	24.65 g
Salz	0.283 g	2.362 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 : **3**) Sesamsamen **5**) Krebstiere, **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen.

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



1 Gemüse schneiden

Peperoni vierteln, Kerngehäuse entfernen und ein Viertel der **Peperoni** in 0.5 cm breite Streifen schneiden.

Restliche **Peperoni** in 3 cm grosse Stücke schneiden.

Süsskartoffel schälen und in 3 cm grosse Würfel schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Limette in 6 Spalten schneiden.



2 Gemüse anbraten

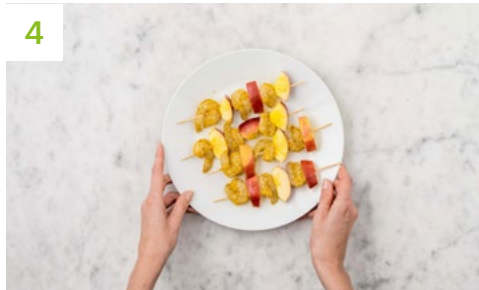
In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Peperonistücke, **Süsskartoffelwürfel** und weisse **Frühlingszwiebelringe** hinzufügen und ca. 3 Min. anbraten.



3 Suppe kochen

Gemüse mit 400 ml [800 ml] **Wasser*** und **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und ca. 10 – 15 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis **Süsskartoffelwürfel** und **Peperoni** weich sind. Inzwischen das **Fladenbrot** vierteln, dann quer aufschneiden.



4 Spießli stecken

Garnelen gut trockentupfen und in einer kleinen Schüssel mit dem „Hello Kokos Curry“ mischen.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Apfelstücke abwechselnd mit den **Garnelen** auf die Spießli stecken.



5 Garnelenspiessli braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Peperonistreifen darin 2 – 3 Min. anbraten, dann herausnehmen.

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Apfel-Garnelenspiessli** in der Bratpfanne 6 – 8 Min. abgedeckt braten, bis die **Garnelen** nicht mehr glasig sind.

Dabei öfter umdrehen, dann herausnehmen.

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen und das **Fladenbrot** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anrösten.



6 Fertigstellen

Kokosmilch zur **Suppe** geben und im Topf mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** abschmecken. **Süsskartoffelsuppe** auf Teller verteilen, mit **Peperonistreifen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Fladenbrot nach Belieben mit **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) bestreuen und mit **Garnelenspiessli** zur **Suppe** reichen.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Caribbean soup with apple and shrimp skewers served with toasted pita bread

Family 30-40 minutes • 3.621 kJ/865 kcal • Cook on day 2

4



Shrimp



Apple



Sweet potatoes



Red peppers



Spring onion



Coconut milk



“Hello Coconut Curry” spice mix



Skewers



Chilli flakes, mild



Mini-pita bread



Lime, waxed



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, water*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and fruit and pat the shrimp dry with kitchen roll.

What you need

1 large frying pan, 1 hand blender, 1 small bowl and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Prawns 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
"Hello Coconut Curry" spice mix	1 x 2 g	2 x 2 g
Skewers	4 x buns	8 x buns
Mild chilli flakes	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Lime, waxed	1 x 75 g**	1 x 75 g
Mini pita bread 3) 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Oil*, water*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

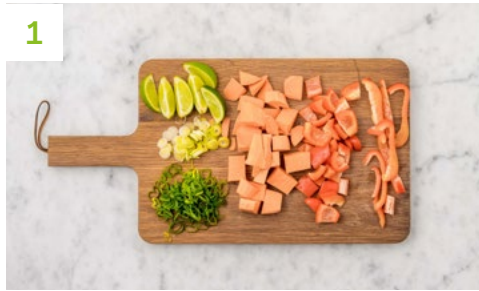
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	433 kJ/104 kcal	3.621 kJ/865 kcal
Fat	4.74 g	39.64 g
- incl. saturated fats	1.80 g	15.04 g
Carbohydrate	11.79 g	98.48 g
- incl. sugar	3.60 g	30.10 g
Protein	2.95 g	24.65 g
Salt	0.283 g	2.362 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **3)** Sesame seeds **5)** Shellfish **14)** Sulfur Dioxides and Sulphites **15)** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



1 Chop the vegetables

Quarter pepper, remove core, and cut one quarter of pepper into 0.5 cm wide strips.

Cut the rest of the pepper into 3 cm pieces.

Peel sweet potatoes and cut them into 3 cm cubes.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Cut the lime into 6 wedges.



2 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

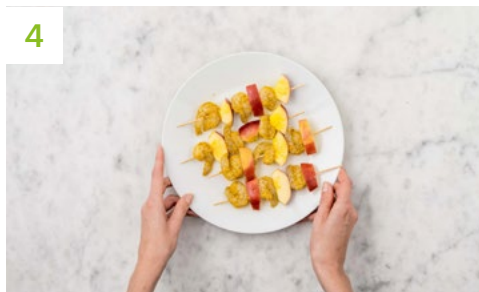
Add pepper pieces, sweet potato cubes and white spring onion rings and sauté for approx. 3 min.



3 Cook the soup

Deglaze vegetables with 400 ml [800 ml] water* and vegetable stock powder* and simmer covered for approx. 10-15 min. until sweet potato cubes and peppers are soft.

Meanwhile, cut the pita bread into quarters, then cut open crossways.

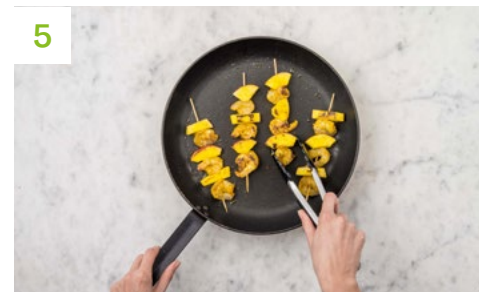


4 Prepare skewers

Pat shrimp well dry and mix with "Hello Coconut Curry" in a small bowl.

Cut apple into quarters, remove core, and cut apple quarters into slices 1 cm thick.

Thread apple pieces and shrimp alternately onto skewers.



5 Fry shrimp skewers

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry pepper strips for 2-3 min., then remove them.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again and fry apple and shrimp skewers, covered, in the frying pan for 6-8 min. until shrimp are no longer glazed.

Turn over frequently, then remove.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan again and toast the pita bread on both sides for 1-2 min.



6 Finish

Add coconut milk to soup and purée in the pot with a hand blender until creamy. Season with salt*, pepper* and the juice of 2 [3 | 4] lime wedges. Apportion sweet potato soup onto plates, top with pepper strips and green spring onion rings.

Sprinkle pita bread with chilli flakes according to taste (warning: spicy!) and serve with shrimp skewers with the soup.

Chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Soupe antillaise avec brochettes de pommes et de crevettes accompagnée de pain pita grillé

Famille 30 - 40 minutes • 3.621 kj/865 kcal • Cuisiner au 2e jour

4



Crevettes



Pomme



Patates douces



Poivrons rouges



Oignon de printemps



Lait de coco



Mélange d'épices « Hello
curry-noix de coco »



Brochettes



Flocons de piment, doux



Pain pita



Citron vert, ciré



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de légumes
en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fruits et essuyer les crevettes avec de l'essuie-tout.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 mixeur, 1 bol et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Mélange d'épices « Hello Curry-noix de coco »	1 x 2 g	2 x 2 g
brochettes	4 x Pièces	8 x Pièces
Flocons de piment, doux	0.5 x 2 g **	1 x 2 g
Citron vert ciré	1 x 75 g **	1 x 75 g
Petit pain pita 3) 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

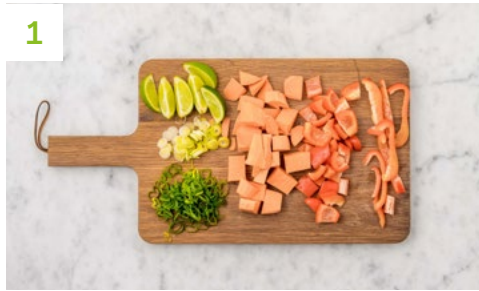
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	433 kJ/104 kcal	3.621 kJ/865 kcal
Lipides	4.74 g	39.64 g
- dont acides gras saturés	1.80 g	15.04 g
Glucides	11.79 g	98.48 g
- dont sucre	3.60 g	30.10 g
Protéines	2.95 g	24.65 g
Sel	0.283 g	2.362 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 3) graines de sésame 5) crustacés 14) Dioxydes de soufre et sulfites 15) blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Couper les légumes

Couper les poivrons en quatre, retirer les graines et couper un quart des poivrons en lanières de 0.5 cm.

Couper le reste du poivron en morceaux de 3 cm.

Éplucher la patate douce et couper en dés de 3 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Couper le citron vert en 6.



Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

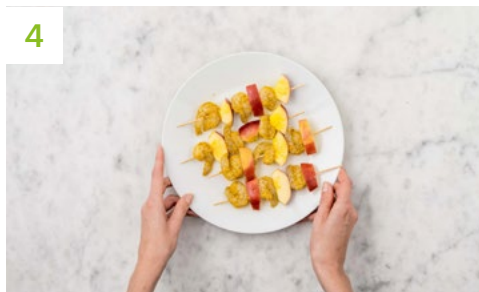
Ajouter les morceaux de poivron, les dés de patate douce et les rondelles blanches d'oignon de printemps et faire revenir le tout environ 3 minutes.



Faire cuire la soupe

Dégeler les légumes avec 400 ml [800 ml] d'eau* et le bouillon de légumes en poudre* et laisser mijoter à couvert environ 10 à 15 min. jusqu'à ce que les dés de patate douce et les poivrons soient tendres.

Entre-temps, couper le pain pita en quatre, puis en deux.

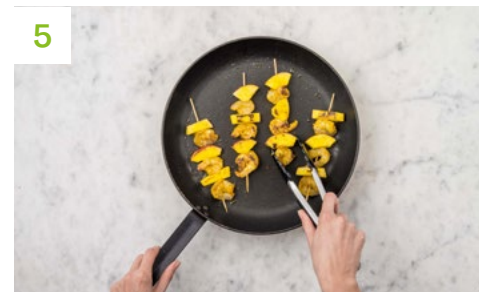


Enfiler les brochettes

Sécher les crevettes et les mélanger dans un bol avec le « Hello curry-noix de coco ».

Couper la pomme en quatre, retirer le trognon et couper en tranches d'env. 1 cm.

Piquer les morceaux de pomme sur les brochettes en alternant avec les crevettes.



Faire cuire les brochettes de crevettes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les lanières de poivron pendant 2 à 3 minutes, puis les retirer. Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*, faire cuire les brochettes de pommes et de crevettes dans la poêle pendant 6 à 8 minutes à couvert jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus translucides. Les retourner souvent, puis les sortir de la poêle. Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle et y faire griller le pain pita des deux côtés pendant 1 à 2 minutes.



Touche finale

Ajouter le lait de coco à la soupe et réduire en purée crémeuse dans la casserole à l'aide d'un mixeur. Une fois la cuisson terminée, assaisonner avec du sel*, du poivre* et le jus de 2 [3 | 4] tranches de citron vert. Répartir la soupe de patates douces dans les assiettes, garnir de lanières de poivrons et de rondelles vertes d'oignon de printemps.

Saupoudrer à volonté le pain pita de flocons de piment (attention, ça pique !) et servir avec la soupe accompagnée des brochettes de crevettes.

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

