



Thai-Grillplatte mit Garnelen & Kokospoulet Hack-Zitronengras-Spiessli & Satay-Gemüse

60 – 70 Minuten • 5.818 kj/1.391 kcal • Tag 3 kochen

10

MEISTERSTÜCK



Garnelen



Pouletbrustfilet



Zitronengras



rote Peperoncini



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sweet Chili Sauce



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



gelbe Currypaste



Zucchini



rote Peperoni



Petersilie



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Sojasauce



Ingwer



Süßkartoffeln

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fisch ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 3 grosse Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Garnelen 5 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Zitronengras	2 x 20 g	4 x 20 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Sojasauce	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 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. 1.000 g)
Brennwert	604 kJ/144 kcal	5818 kJ/1391 kcal
Fett	8.37 g	80.57 g
- davon ges. Fettsäuren	3.13 g	30.16 g
Kohlenhydrate	7.62 g	73.40 g
- davon Zucker	3.89 g	37.45 g
Eiweiss	8.93 g	85.98 g
Salz	0.541 g	5.214 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 Sulfit **15**) Weizen.

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



1 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 [2 EL] **ÖL*** über die **Süsskartoffeln** verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Süsskartoffeln im Ofen ca. 30 Min. backen, bis sie weich sind.



4 Für die Dips

Die Hälfte [den ganzen] **Ingwer** schälen, fein raffeln und in einen kleinen Topf geben.

Limette halbieren und entsaften. **Erdnussbutter**, **Sojasauce**, restliche **Sweet Chili Sauce**, 1 EL [2 EL] **Limettensaft**, 1 EL [2 EL] **Zucker*** mit restlicher **Kokosmilch** glatt rühren. Den Mix ca. 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis er eine sossige Konsistenz hat, ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel 2 EL [4 EL] **Öl***, gehackte **Petersilie**, restliche **Peperoniniwürfel**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

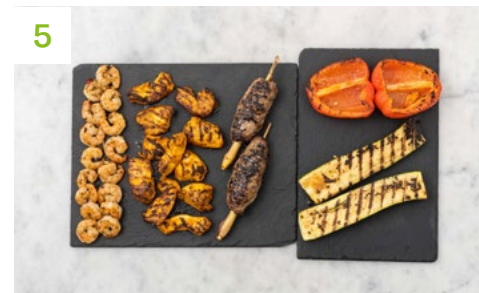


2 Fleisch vorbereiten

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch** mit der Hälfte der **Sweet Chili Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut verkneten und um die **Zitronengrass tangen** herum formen.

In einer weiteren grossen Schüssel 3 EL [6 EL] **Kokosmilch** mit 1 EL [2 EL] **Currypaste**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Pouletbrüste in ca. 1.5 cm breite Streifen schneiden und in der **Marinade** mind. 10 Min. ziehen lassen.



5 An den Grill

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

Peperoni halbieren und entkernen. Beides mit ca. 2 EL [4 EL] **Erdnuss-Sauce** marinieren.

Süsskartoffelspalten ca. 20 Min. grillen, bis sie schön weich sind.

Spießli, **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.



3 Garnelen marinieren

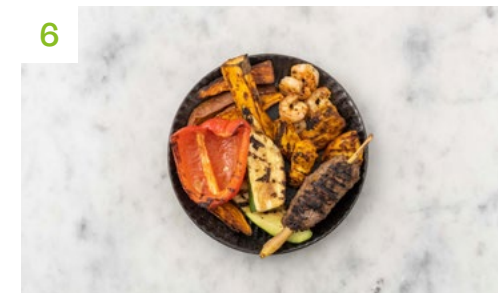
Knoblauch abziehen und in eine dritte grosse Schüssel pressen.

Limette heiss abwaschen.

Schale der **Limette** abraffeln und zum **Knoblauch** geben.

Peperoncini halbieren, fein würfeln und die Hälfte davon ebenfalls dazugeben (**Achtung: scharf!**).

1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzufügen und **Garnelen** darin mind. 10 Min. marinieren.



6 Anrichten

Alles auf Platten anrichten und mit **Erdnussauce** und **Petersilien-Peperoncini-Öl** geniessen. **Tipp:** Wenn Du das Fleisch in der Bratpfanne zubereitest, benutze am besten 2 Bratpfannen gleichzeitig. Dazu erhitze einfach 1 EL [2 EL] **Öl*** pro Bratpfanne. In der einen Bratpfanne **Hackfleischspießli** und **Pouletfleisch** für 5 – 6 Min. je Seite und die **Garnelen** in der anderen Bratpfanne für 3 – 4 Min. anbraten, bis diese gar und in der Mitte nicht mehr rosa sind. In den letzten 15 Min. der Kartoffel-Backzeit Gemüse zu den Kartoffeln in den Ofen auf das Backblech legen und mitbacken, bis es gar und leicht gebräunt ist.

Du liebst HelloFresh?

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





Thai mixed grill with shrimp & coconut chicken, minced meat & lemon grass skewers and satay vegetables

60-70 minutes • 5.818 kj/1391 kcal • Cook on day 3

10

MASTERPIECE



Shrimp



Chicken breast fillet



Lemon grass



Red peperoncini



Coconut milk



Peanut butter



Sweet chilli sauce



Garlic clove



Lime, waxed



Yellow curry paste



Courgette



Red pepper



Parsley



HelloFresh minced meat



Soy sauce



Ginger



Sweet potatoes

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash vegetables, herbs and fish and pat the fish dry with kitchen roll.

What you need

1 baking tray with baking paper, 3 large bowls,
1 small pot, 1 small bowl, 1 garlic press
and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Shrimp 5 14	1 x 150 g	1 x 300 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Lemon grass	2 x 20 g	4 x 20 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Peanut butter 1	1 x 50 g	2 x 50 g
Sweet chilli sauce 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Lime, waxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Yellow curry paste 9	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
HelloFresh minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Soy sauce	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g

Oil*, sugar* 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	604 kJ/144 kcal	5.818 kJ/1.391 kcal
Fat	8.37 g	80.57 g
- incl. saturated fats	3.13 g	30.16 g
Carbohydrate	7.62 g	73.40 g
- incl. sugar	3.89 g	37.45 g
Protein	8.93 g	85.98 g
Salt	0.541 g	5.214 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: **1**) Peanuts **5**) Shellfish **9**) Mustard **11**) Soya **14**) Sulphur dioxide and sulphites **15**) Wheat.

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



1 Prepare sweet potatoes

If you want to prepare the sweet potatoes in the oven, preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Alternatively, you can grill the sweet potatoes later (see step 5).

Cut unpeeled sweet potatoes into approx. 1.5 cm wide wedges, put them on a baking tray lined with baking paper, drizzle 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* over the sweet potatoes, and season with salt* and pepper*.

Bake sweet potatoes in the oven for approx. 30 min. until tender.



4 For the dips

Peel half [all] of the ginger, grate it finely, and put it into a small pot.

Cut lime in half and juice it. Mix peanut butter, soy sauce, remaining sweet chilli sauce, 1 tbsp. [2 tbsp.] lime juice and 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar* with remaining coconut milk until smooth. Simmer the mix for approx. 5-6 min. on medium heat until it has a saucy consistency, then season with salt* and pepper* if necessary.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

In a small bowl, whisk together 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, chopped parsley, remaining diced peperoncini, salt* and pepper*.

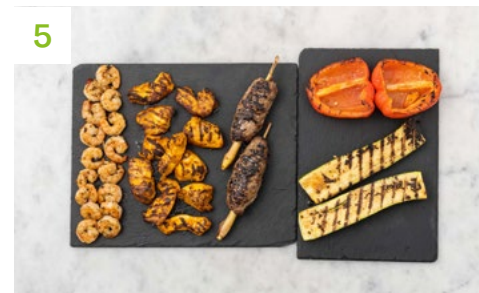


2 Prepare meat

In a large bowl, knead minced meat well with half of the sweet chilli sauce and salt* and pepper*, then shape this around the lemon grass stalks.

In another large bowl, mix 3 tbsp. [6 tbsp.] coconut milk with 1 tbsp. [2 tbsp.] curry paste, salt* and pepper*.

Cut chicken breasts into strips approx. 1.5 cm wide and lay these in the marinade for at least 10 min.



5 To the grill

Chop the ends off the courgette and halve courgette lengthways.

Cut the pepper in half and remove the seeds. Marinate both with approx. 2 tbsp. [4 tbsp.] of the peanut sauce. Grill sweet potato wedges for approx. 20 min. until nice and soft.

Place skewers, meat, shrimp and vegetables on the grill and grill for approx. 3-5 min. on each side until the meat is cooked through, the shrimp are no longer glazed and the vegetables are soft and golden brown.



3 Marinate shrimp

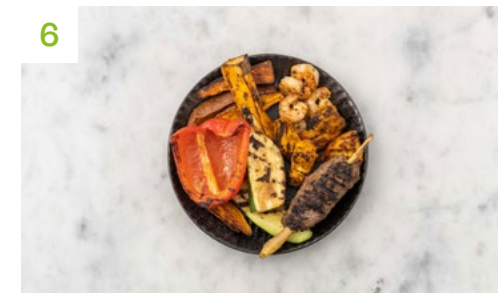
Peel the garlic and press a third of it into a large bowl.

Wash the lime with hot water.

Grate lime zest and add to garlic.

Cut peperoncini in half, dice it finely, and add half of this as well (warning: spicy!).

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and marinate shrimp in this for at least 10 min.



6 Serve

Serve everything on platters and enjoy with peanut sauce and parsley & peperoncini oil. **Tip:** If you're cooking the meat in a frying pan, it's best to use 2 frying pans at the same time. To do this, simply heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* per frying pan. Fry the minced meat skewers and the chicken in one frying pan for 5-6 min. on each side and the shrimp in the other frying pan for 3-4 min. until they are cooked and no longer pink in the middle. In the last 15 min. of the potato baking time, add vegetables to potatoes on the baking tray in the oven and bake until cooked and lightly browned.

Love HelloFresh?

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



Plateau de grillades thaï avec crevettes et poulet coco, brochettes de viande hachée au lemongrass et légumes au satay

60 – 70 minutes • 5.818 kj/1.391 kcal • Consommer dans les 3 jours

10

MORCEAU DU CHEF



Crevettes



Blanc de poulet



Citronnelle



Piment rouge



Lait de coco



Beurre de cacahuètes



Sauce au piment doux



Gousse d'ail



Citron vert, ciré



Pâte de curry jaune



Courgettes



Poivron rouge



Persil



Mélange de viande hachée Hello Fresh



Sauce soja



Gingembre



Patates douces

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes, les fines herbes et le poisson, et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 3 saladiers, 1 petite casserole, 1 bol, 1 presse-ail et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes 5 14	1 x 150 g	1 x 300 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Lemongrass	2 x 20 g	4 x 20 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Beurre de cacahuètes 1	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce au piment doux 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Pâte de curry jaune 9	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Sauce soja	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gingembre	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Huile*, sucre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	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	604 kJ/144 kcal	5.818 kJ/1.391 kcal
Lipides	8.37 g	80.57 g
- dont acides gras saturés	3.13 g	30.16 g
Glucides	7.62 g	73.40 g
- dont sucre	3.89 g	37.45 g
Protéines	8.93 g	85.98 g
Sel	0.541 g	5.214 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 : **1**) cacahuètes **5**) crustacés **9**) moutarde **11**) soja **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 !)



1 Préparer les patates douces

Pour préparer les patates douces au four, préchauffer le four à 220 °C (200 °C à chaleur tournante).

Les patates douces peuvent aussi être grillées plus tard (voir étape 5).

Couper les patates douces non pelées en tranches d'environ 1.5 cm de large, les placer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, les arroser d'1 cs [2 cs] d'huile* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Cuire les patates douces au four environ 30 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



4 Pour les dips

Peler la moitié [la totalité] du gingembre, le râper finement et le mettre dans une petite casserole.

Couper le citron vert en deux et le presser.

Mélanger le beurre de cacahuètes, la sauce soja, le reste de la sauce au piment doux, 1 cs [2 cs] de jus de citron vert, 1 cs [2 cs] de sucre* avec le reste du lait de coco. Laisser mijoter le mélange environ 5 à 6 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une sauce, si nécessaire, assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Dans un bol, mélanger 2 cs [4 cs] d'huile*, le persil haché, le reste des dés de piment, du sel* et du poivre*.

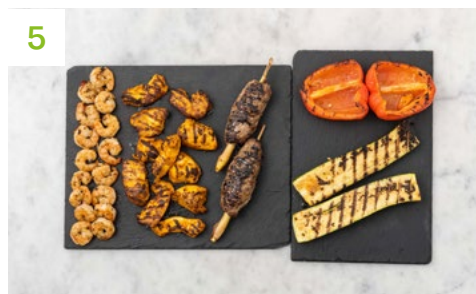


2 Préparer la viande

Dans un saladier, bien mélanger la viande hachée avec la moitié de la sauce au piment doux, du sel* et du poivre* et former une masse autour des tiges de lemongrass.

Dans un autre saladier, mélanger 3 cs [6 cs] de lait de coco avec 1 cs [2 cs] de pâte de curry, du sel* et du poivre*.

Couper les blancs de poulet en lanières d'environ 1.5 cm de large et les laisser mariner dans la marinade pendant au moins 10 minutes.



5 Mettre sur le grill

Retirer les extrémités de la courgette et la couper en deux.

Couper en deux et épépiner les poivrons.

Faire mariner dans environ 2 cs [4 cs] de sauce aux cacahuètes. Faire griller les tranches de patate douce pendant environ 20 min. jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Placer les brochettes, la viande, les crevettes et les légumes sur le grill et les faire griller environ 3 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, que les crevettes ne soient plus translucides et que les légumes soient tendres et dorés.



3 Mariner les crevettes

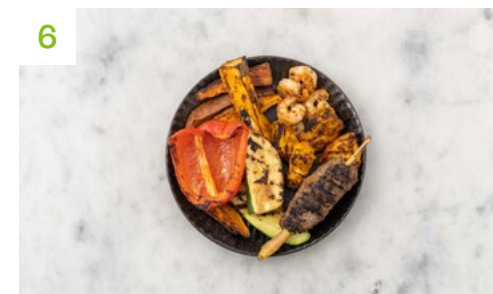
Peler l'ail et le presser dans un troisième saladier.

Laver le citron vert à l'eau chaude.

Râper le zeste du citron vert et l'ajouter à l'ail.

Couper le piment en deux, le couper en petits dés et en ajouter également la moitié (attention, ça pique !).

Ajouter 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et y faire mariner les crevettes pendant au moins 10 minutes.



6 Dresser

Dresser le tout sur des assiettes et déguster avec de la sauce aux cacahuètes et de l'huile au persil et au piment. **Astuce :** si vous préparez la viande à la poêle, il est préférable d'utiliser 2 poêles en parallèle. Pour cela, faites simplement chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* par poêle. Dans une poêle, faites revenir les brochettes de viande hachée et le poulet pendant 5 à 6 min. de chaque côté et les crevettes dans l'autre poêle pendant 3 à 4 min. jusqu'à ce qu'elles soient cuites et qu'elles ne soient plus roses au centre. Pendant les 15 dernières minutes de cuisson des pommes de terre, placez les légumes à côté des pommes de terre sur la plaque du four et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

Vous aimez HelloFresh ?

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

