MARLEY SPOON



Garnelen Cajun-Style

auf Kartoffelpüree mit Käse

ca. 25min 4 Portionen

Da die Cajun-Küche aus dem Mississippi-Delta, einem großen Sumpfgebiet, kommt, stehen oft pikant gegarte Flusskrebse, aber auch Froschschenkel und Alligatoren auf dem Speiseplan. Wir sind nicht ganz so abenteuerlustig und halten uns lieber an das zarte, süßliche Fleisch von Garnelen, die wir heute im Cajun-Stil in einer gewürzten Sauce aus Lauch, Sellerie und Tomaten servieren. Mit käsig cremigem Kartoffelbrei eine Wucht!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 2 Stangensellerie [1]
- 4 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [2]
- 100g junger Gouda, gerieben [3]

Was du zu Hause benötigst

- 90ml Milch [3]
- 4EL Butter [3]
- 2EL Senf [4]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Krebstiere** (2), **Milch** (3), **Senf** (4).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 621kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 30.1g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen, vierteln und in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** bei mittlerer Hitze 12–15Min. kochen, bis sie gar sind.



2. Gemüse schneiden

Den **Lauch** und den **Sellerie** längs halbieren und in ca. 1cm dünne Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5–7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Die **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



3. Gemüse köcheln

Sobald der **Lauch** und der **Sellerie** weich sind, die **Tomaten**, den **Knoblauch**, die **Gewürzmischung**, das **Brühgewürz** und 250ml Wasser hinzufügen. Das Wasser zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze 5–6Min. köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte reduziert hat.



4. Garnelen mitgaren

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 3–4Min. mitgaren, bis die **Garnelen** rosig und gar sind.



5. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. 2EL Butter und 90ml Milch dazugeben und die **Kartoffeln** zu einem **Püree** stampfen. Den **Käse** unterheben und das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Gemüse** und die **Garnelen** mit 2EL Senf, 2EL Butter sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Das **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen, die **Garnelen** und das **Gemüse** mit der **Sauce** darauf anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**