MARLEY SPOON



Garnelen Cajun-Style

auf Kartoffelpüree mit Käse

ca. 25min 2 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Milch [3]
- 2EL Butter [3]
- 1EL Senf [4]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 607kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 52.8g, Eiweiß 29.8g



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 mittelgroßen 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 **½ der Gewürzmischung**, **1TL Brühgewürz** und 125ml 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. 1EL Butter und 3EL Milch dazugeben und die **Kartoffeln** zu einem **Püree** stampfen. Die **½ des Käses** unterheben und das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Gemüse** und die **Garnelen** mit 1EL Senf, 1EL 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.