

# Cajun Garnelen auf Cannellinibohnen-Salat

dazu Mais und Buttermilch-Zitronen-Dressing

unter 650 Kalorien **schnell** Viel Gemüse 20 – 30 Minuten • 565 kcal • Tag 2 kochen

38



Garnelen ohne Schale



Cannellinibohnen



Mais



Salatherz (Romana)



kleine Salatgurke



rote Zwiebel



Petersilie, glatt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Cajun“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Butter\*, Weißweinessig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
Mais	150 g	340 g	340 g
Salatherz (Romana)	120 g	180 g**	240 g
kleine Salatgurke	1	2	2
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	4 g	6 g

\*\*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. 580 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2364 kJ/565 kcal
Fett	4,92 g	28,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,09 g	6,3 g
Kohlenhydrate	7,73 g	44,6 g
– davon Zucker	3,81 g	22 g
Eiweiß	4,5 g	26 g
Salz	0,65 g	3,73 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:** 5) Krebstiere 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten

1



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** in sehr feine Streifen schneiden.

**Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Kräuter** fein hacken.

**Romanasalat** in feine Streifen schneiden.

2



## Bohnen abgießen

**Cannellinibohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

**Mais** mithilfe des Deckels abgießen.

3



## Dressing vorbereiten

In einer großen Schüssel

**Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Senf**, die Hälfte der **Kräuter**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

4



## Gemüse marinieren

**Cannellinibohnen** und **Gurkenhalbmonde** unter das **Dressing** heben.

**Romanasalat** in die Schüssel geben. Am Ende des Rezepts untermischen.

5



## Toppings anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Mais** und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Herausnehmen.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Garnelen** mit „Hello Cajun“ würzen und darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

6



## Anrichten

**Salat** unter das **Dressing** heben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salat** auf tiefen Teller anrichten. Mit **Zwiebeln**, **Mais** und **Garnelen** toppen. Mit restlichen **Kräutern** garnieren.

**Guten Appetit!**



Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

