



Tandoori-Garnelen- und Gemüsespieße

mit Vollkornpita und Koriander-Kokos-Chutney



20-30min



2 Personen

Erfrischend anders kommen diese hübschen Grillspießchen daher: In Knoblauch und indische Tandoorigewürze gehüllt warten saftige Garnelen, Zucchini und Tomaten manierlich aufgereiht auf das, was kommen mag. Mit leckeren Röstaromen ausgestattet finden sie sich schließlich auf deinem Teller ein und genießen den Sprung in ein nach Koriander und Kokos duftendes Chutney mit Limette und einem Hauch von Schärfe. Oh du Sommerwonne!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut
2
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 1 unbehandelte Limette
- 1 grüne Peperoni
- 10g Koriander
- 25g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- 8 Schaschlikspieße
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 782kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 30.4g



1. Garnelen vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Bei Verwendung von Holzspießen 8 Schaschlikspieße in kaltem Wasser einweichen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen, dann mit der **1/2 des Würzöls** vermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Das **Gemüse** mit dem **restlichen Würzöl** vermengen.



3. Brot aufbacken

Das **Pitabrot** in Dreiecke schneiden und auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und 4-6Min. im Ofen knusprig aufbacken.



4. Zutaten aufspießen

Die **Garnelen** auf 4 Schaschlikspieße ziehen. Das **Gemüse** abwechselnd auf 4 weitere Schaschlikspieße ziehen. **Tipp:** Wer keine Spieße hat, kann die Zutaten auch so in einer Pfanne braten.



5. Spieße braten

Die **Gemüsespieße** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei starker Hitze 7-10Min. braten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist. Die **Garnelenspieße** gegen Ende der Garzeit dazugeben und auf jeder Seite ca. 1Min. braten, bis die **Garnelen** durch sind.



6. Chutney zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** ggf. entkernen und die **1/2 der Peperoni** mit dem **Koriander**, den **Kokosraspeln**, **1EL Limettensaft**, 1EL Olivenöl und 6EL Wasser pürieren. Das **Chutney** mit Salz abschmecken und mit dem **Brot** und den **Limettenspalten** zu den **Spießen** servieren.