

## V2: Peri-Peri-Garnelen Low Carb

mit Blumenkohl, Süßkartoffel und Joghurt



30-40min



3-4 Personen

Chili-Fans aufgepasst! Unter der Losung „Peri-Peri“ könnt ihr heute hemmungslos eurer Schärfe lust frönen und die Garnelen mit einer feurigen Mischung aus Cajun-Gewürzen und Harissapaste bestreichen, bevor sie in den Ofen wandern. Zur Abkühlung gibt es milden gebackenen Blumenkohl, Süßkartoffelspalten und einen zitronigen Knoblauchjoghurt. Ihr habt es Euch verdient!



## Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 3 Süßkartoffeln
- 2 lila Karotten
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Harissa
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Nach der Hälfte der Garzeit die Position der Backbleche tauschen.

### Allergene

Krebstiere (2), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 476kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 24.1g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerkleinern. Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



### 4. Zwiebeln einlegen

2EL Essig, 1EL Wasser, 1TL Honig und ½TL Salz gut verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit dem **Einlegesud** vermengen.



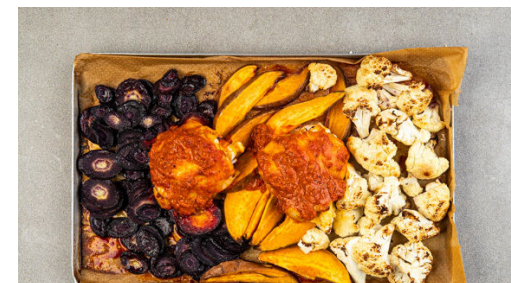
### 2. Gemüse vorbacken

Den **Blumenkohl**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und den **Knoblauch samt Schale** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen ca. 10Min. vorbacken. Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren, dann **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



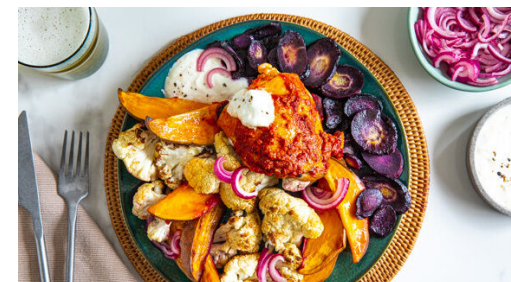
### 5. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit dem **Joghurt** verrühren, dann die **Zitronenschale** unterrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Garnelen mitbacken

Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. Garzeit aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Das **Gemüse** weitere ca. 15Min. backen. Währenddessen die **Harissapaste** mit der **Gewürzmischung**, dem **Zitronensaft** und 1TL Salz verrühren und die **Garnelen** untermengen. Die **Garnelen** während der letzten 3-5Min. der Garzeit mit zum **Gemüse** auf das Backblech legen und mitbacken.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Ofengemüse**, die **Garnelen** und den **Joghurtdip** auf Teller verteilen. Mit den **Zwiebeln** und den **Zitronenspalten** garnieren und servieren.