



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 Schärfelust 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, Süßkartoffelpalten 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, aufgetaut²
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Harissa
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 Becher Joghurt⁷

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.