



## V3: Orientalische Garnelenspieße

mit würzigem Paprikagemüse und Pitabrot



40-50min



3-4 Personen

Eine kleine Reise gefällig, der aufgehenden Sonne entgegen? Unsere delikat gewürzten Garnelen weisen schon mal den Weg, die Eskorte aus tomatig-zwiebeligem Paprikagemüse mit Petersilie und Dill kommt auch nicht vom Weg ab. Mit geröstetem Pitabrot mit feiner Za'atar-Note erreichen wir den Ort unserer Bestimmung: den kulinarischen Himmel. Wir sehen uns dort!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 10g Dill & Petersilie
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade<sup>12</sup>
- 2 Packungen Pitabrot<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 8 Schaschlikspieße
- Sieb

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

## Allergene

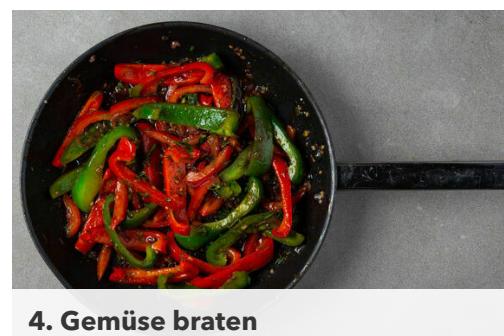
Gluten (1), Krebstiere (2), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 614kcal, Fett 21.5g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 26.6g



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken. Den **Dill** samt **Stängeln** fein schneiden.



Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch**, die **pürierten Tomaten** und die **Zwiebelmarmelade** unterrühren und ca. 1Min. mitkochen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die **Petersilie** und den **Dill** unterheben.



Die **Tomaten** vierteln und in einem hohen Gefäß mit 1EL Olivenöl fein pürieren.



Die **Garnelenspieße** in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. rundum braten, bis die **Garnelen** gar sind. Die **Garnelenspieße** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl, der **nordafrikanischen Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben und auf 8 Schaschlikspieße ziehen.



Nacheinander je **2 Pitabrote** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anrösten. Inzwischen die **Garnelen** mit dem **Gemüse** auf Tellern anrichten und ggf. mit 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. **Tipp:** Wer mag, kann die Spieße entfernen. Die **Pitabrote** nach Belieben mit **Za'atar** und 1 Prise Salz würzen und zu den **Garnelen** servieren.