



## V3: Orientalische Garnelenspieße

mit würzigem Paprikagemüse und Pitabrot



40-50min



2 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

- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Tomate
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade<sup>12</sup>
- 1 Packung 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
- 4 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 729kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 90.9g, Eiweiß 29.6g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** 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.



### 4. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch**, die **pürierte Tomate** 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.



### 2. Tomate pürieren

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



### 5. Spieße braten

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 auswaschen.



### 3. Spieße vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl, der **nordafrikanischen Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben und auf 4 Schaschlikspieße ziehen.



### 6. Brot rösten

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.