



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, aufgetaut²
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade¹²
- 2 Packungen Pitabrot¹
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹

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



1. Gemüse schneiden

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.



4. Gemüse braten

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.



2. Tomaten pürieren

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



3. Spieße vorbereiten

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.



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 auswischen.



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.