



Special Low Carb: Peri-Peri-Garnelen

mit Blumenkohl, Süßkartoffel und Joghurt



30-40min



2 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, Süßkartoffelspalten und einen zitronigen Knoblauchjoghurt. Ihr habt es Euch verdient!

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel
- 2 lila Karotten
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut

- ## Was du zu Hause benötigst

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Energie 498kcal, Fett 23.6g,
Kohlenhydrate 41.8g, Eiweiß 24.6g



4. Garnelen mitbacken

2. Gemüse vorbacken

5. Zwiebeln einlegen

3. Zitrone vorbereiten

6. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit dem **Joghurt** verrühren, dann die **Zitronenschale** unterrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Ofengemüse**, die **Garnelen** und den **Joghurdip** auf Teller verteilen. Mit den **Zwiebeln** und den **Zitronenspalten** garnieren und servieren.