



Special Low Carb: Peri-Peri-Garnelen

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

- 2 kleine Blumenkohl
- 3 Süßkartoffeln
- 2 lila Karotten
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Harissa
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 Becher Joghurt ⁷

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Nach der Hälfte der Garzeit die Position der Backbleche tauschen.

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

Energie 481kcal, Fett 21.9g,
Kohlenhydrate 41.8g, Eiweiß 24.3g



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.



Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. Garzeit aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Das **Gemüse** weitere ca. 15Min. backen. Die **Harissapaste** mit der **½ der Gewürzmischung oder mehr**, dem **Zitronensaft** und 1TL Salz verrühren und die **Garnelen** untermengen. Die **Garnelen** in den letzten 3-5Min. der Garzeit mit auf das Backblech legen und mitbacken, bis die **Garnelen** gar sind.



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.



2EL Essig, 1EL Wasser, 1TL Honig und ½TL Salz gut verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit dem **Einlegesud** vermengen.



Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, dann **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**