



## Pikante Peri-Peri-Garnelen

mit Blumenkohl, Süßkartoffel und Joghurt

30-40min



2 Portionen

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!

## Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel
- 2 lila Karotten
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Harissa
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Krebstiere (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerkleinern. Die **Süßkartoffel** 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.



### 4. Zitrone vorbereiten

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



### 2. Gemüse vorbacken

Den **Blumenkohl**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und den **Knoblauch samt Schale** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen ca. 10Min. vorbacken.



### 3. Zwiebeln einlegen

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



### 5. Garnelen mitbacken

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**, dem **Zitronensaft** und ½TL Salz verrühren und die **Garnelen** untermengen. Die **Garnelen** in den letzten 3-5Min. der Garzeit mit zum **Gemüse** auf das Backblech legen und mitbacken, bis die **Garnelen** gar sind.



### 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 **Joghurtdip** auf Teller verteilen. Mit den **Zwiebeln** und den **Zitronenspalten** garnieren und servieren.