



Pikante Chimichurri-Garnelen

mit Quinoa-Kichererbsen-Gemüse



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Quinoa, Kichererbsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 10g Petersilie & Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Lunch Bowl mit Quinoa, Kichererbsen & Gemüse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 888kcal, Fett 58.2g, Kohlenhydrate 46.5g, Eiweiß 40.5g

1

1. Chimichurri zubereiten

Den **Knoblauch** schälen. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen. Die **Peperoni** längs halbieren und die Kerne entfernen. Den **Knoblauch**, die **Oreganoblättchen**, die **Petersilie samt Stängeln** und die **Peperoni** in ein hohes Gefäß geben. 3EL Olivenöl, 2EL hellen Essig und 1 Prise Salz hinzugeben und alles grob pürieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen und trocken tupfen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum anbraten, bis die **Garnelen** rosa und gar sind. Dann **2EL Chimichurri** unterrühren. In einer Schüssel beiseitestellen.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Bowl erwärmen

Die Hitze reduzieren, die **Quinoa-Kichererbsen-Bowl** in die Pfanne geben und in 2-3Min. unter gelegentlichem Rühren vollständig durcherhitzen. Dann mit den **Garnelen** anrichten und mit dem **restlichen Chimichurri** beträufelt servieren.



6. Ein Extra gefällt?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste **Säfte**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!