



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!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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



3

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.



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!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**