MARLEY SPOON



Grünes Garnelen-Kichererbsen-Curry

Low Carb mit Zucchini und Spinat

ca. 25min 2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Krebstiere** (1), **Senf** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 548kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 44.6g, Eiweiß 26.2g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und quer in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Tomate** vierteln, das **Kerngehäuse** entfernen und in ein hohes Püriergefäß geben, dann die **Tomate** in dünne Streifen schneiden.



3. Sauce pürieren

Einige Spinatblätter für die **Garnitur** beiseitelegen, den **restlichen Spinat** mit den **Tomatenkernen**, der **Kokosmilch** und 100ml Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren.



4. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **Zucchini** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1–2Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch**, das **Brühgewürz** und ca. **¾ des Currypulvers** unterrühren, dann mit den **Kichererbsen samt Flüssigkeit** ablöschen. Das **Curry** 4–5Min. sanft köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.



5. Garnitur vorbereiten

Inzwischen den aufbewahrten **Spinat** fein schneiden. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



6. Garnelen garen

Die **Garnelen** mit den **Tomatenstreifen** und der **Spinat-Kokosmilch** in das **Curry** rühren und 1–2Min. mitköcheln, bis die **Garnelen** gar sind. Das **Curry** nach Wunsch mit dem **restlichen Currypulver** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit dem geschnittenen **Spinat** garnieren und servieren.