MARLEY SPOON



Grünes Garnelen-Kichererbsen-Curry

Low Carb mit Zucchini und Spinat

ca. 25min 3 Portionen

Es geht schnell, es sieht toll aus und es schmeckt noch besser. Unsere Argumentation für dieses farbenfrohe Curry ist vielleicht nicht besonders originell, dafür dürfte sie umso überzeugender sein. Wenn sich Garnelen mit nussigen Kichererbsen in einer sämigen Kokosmilch-Spinat-Matrix treffen, dann schreien die Geschmacksknospen schon vorher innerlich Hurra. Unsere Empfehlung: Kurz den Anblick genießen – und dann rein damit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- 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 476kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 32.2g, Eiweiß 23.8g



1. Zwiebeln 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 **Tomaten** vierteln, das **Kerngehäuse** entfernen und in ein hohes Püriergefäß geben, dann die **Tomaten** in dünne Streifen schneiden.



3. Sauce pürieren

Einige Spinatblätter für die **Garnitur** beiseitelegen, den **restlichen Spinat** mit den **Tomatenkernen**, **300ml Kokosmilch** und 150ml Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren.



4. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **Zucchini** in einem mittelgroßen Topf mit 1½EL 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. **300g 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.