



Grünes Garnelen-Kichererbsen-Curry

Low Carb mit Zucchini und Spinat



ca. 25min



3-4 Personen

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

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Babyspinat
- 300ml Kokosmilch
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 3 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Packungen Garnelen 2

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Krebstiere (2), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 544kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 43.8g, Eiweiß 25.3g



1. Zwiebeln schneiden



4. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** 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 **Tomate** in dünne Streifen schneiden.



5. Garnitur vorbereiten

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



3. Sauce pürieren



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.