



Tandoori-Garnelen- und Gemüsespieße

mit Vollkornpita und Koriander-Kokos-Chutney



20-30min



2 personen

Erfrischend anders kommen diese hübschen Grillspießchen daher: In Knoblauch und indische Tandoorigewürze gehüllt warten saftige Garnelen, Zucchini und Tomaten manierlich aufgereiht auf das, was kommen mag. Mit leckeren Röstaromen ausgestattet finden sie sich schließlich auf deinem Teller ein und genießen den Sprung in ein nach Koriander und Kokos duftendes Chutney mit Limette und einem Hauch von Schärfe. Oh du Sommerwonne!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 zakje tandoori masala
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 2 tomaten
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 pak volkoren pitabrood ¹
- 1 limoen
- 1 groene chilipeper
- 10g verse koriander
- 1 zakje kokosrasp

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- 60ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- 8 satéprikkers
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 782kcal, vet 40.4g, koolhydraten 69.0g, eiwit 30.4g



1. Garnalen voorbereiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Bei Verwendung von Holzspießen 8 Schaschlikspieße in kaltem Wasser einweichen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen, dann mit der **1/2 des Würzöls** vermengen.



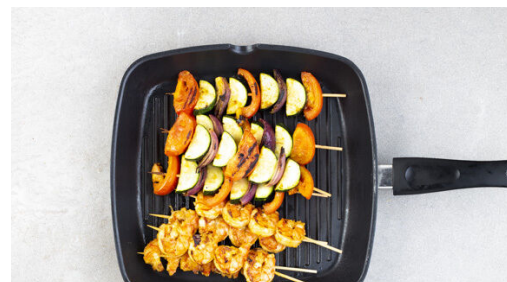
4. Zutaten aufspießen

Die **Garnelen** auf 4 Schaschlikspieße ziehen. Das **Gemüse** abwechselnd auf 4 weitere Schaschlikspieße ziehen. **Tipp:** Wer keine Spieße hat, kann die Zutaten auch so in einer Pfanne braten.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel__ schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Das **Gemüse** mit dem **restlichen Würzöl** vermengen.



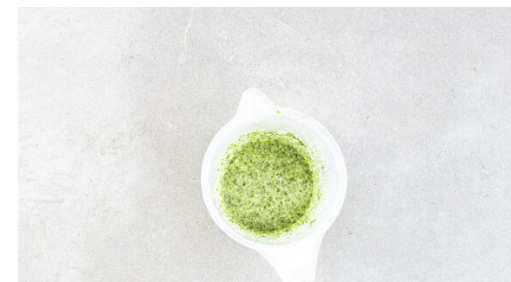
5. Spieße braten

Die **Gemüsespieße** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei starker Hitze 7-10Min. braten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist. Die **Garnelenspieße** gegen Ende der Garzeit dazugeben und auf jeder Seite ca. 1Min. braten, bis die **Garnelen** durch sind.



3. Brot aufbacken

Das **Pitabrot** in Dreiecke schneiden und auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und 4-6Min. im Ofen knusprig aufbacken.



6. Chutney zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** ggf. entkernen und die **1/2 der Peperoni** mit dem **Koriander**, den **Kokosraspeln**, **1EL Limettensaft**, **1EL Olivenöl** und **6EL Wasser** pürieren. Das **Chutney** mit Salz abschmecken und mit dem **Brot** und den **Limettenspalten** zu den **Spießen** servieren.