

Garnelen-Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne

Für 2 Portionen:

250 g Garnelen	300 g Brokkoli	300 g Blumenkohl
Majoran	Basilikum	2 Fleischtomaten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
Chili	Kokosöl	Paprikapulver
1 L Wasser		

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.

Tomaten schälen und mit einem Pürierstab pürieren. Brokkoli und Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Kräuter waschen, abtropfen lassen und klein hacken. Garnelen waschen, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

In einem kleinen Topf etwas Kokosöl erhitzen und die gehackte Zwiebel glasig andünsten. Nun die Hälfte der gehackten Knoblauchzehen hinzufügen und für weitere 2 Minuten andünsten. Das Tomatenpüree, die frischen Kräuter, Salz, Pfeffer und Chili dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Soße etwas dickflüssiger geworden ist.

1 Liter Wasser zum Kochen bringen, und sobald das Wasser kocht, 1/2 Teelöffel Salz dazugeben. Anschließend die Brokkoli- und Blumenkohlröschen hinzufügen, den Topf zudecken, den Inhalt noch 5 Minuten bei niedriger Hitze kochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt noch weitere 10 Minuten garen lassen. Schließlich das Wasser abgießen.

1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit dem restlichen Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer scharf anbraten.

Nun die Garnelen und das Gemüse auf Teller verteilen und mit der Tomatensoße übergießen.

NN am 07. Februar 2021