

Knoblauch-Chili-Garnelen

CAPURSO-REZEPT-IDEE | FÜR 2-3 PERSONEN | DAUER: CA. 15 MIN.

Zutaten

500 g Garnelen (frisch oder aufgetaut)
3-4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen in Scheiben
1/2 TL Chili-Flocken
1/4 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
1/2 Zitrone



alle Rezepte
auch online –
mit Portionen-
Rechner

Zubereitung

1 Aromatisieren: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchscheiben und Chili darin ca. 1 Minute andünsten, bis der Knoblauch duftet (nicht braun werden lassen).

2 Braten: Garnelen hinzugeben und bei hoher Hitze unter Wenden ca. 2-3 Minuten braten, bis sie rosa und gar sind.

3 Abschmecken: Mit Salz und Pfeffer würzen, die gehackte Petersilie unterrühren.

4 Servieren: Mit frischem Zitronensaft beträufeln.

Tipp

Empfehlung der Fischtheke: Dazu passt hervorragend frisches Ciabatta aus unserer Backstation und eine leichte Aioli.

