Rezept

Garnelen-Paprika-Pfanne

Ein Rezept von Garnelen-Paprika-Pfanne, am 28.04.2024

Zutaten

250 g	TK-Garnelen (roh und geschält)
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1-2 EL	Weißweinessig
1 Pck.	TK-Petersilie (50 g)
1	Zwiebel
1	rote Chilischote
	Salz
300 g	bunte TK-Paprikastreifen
1 Dose	stückige Tomaten mit Kräutern (400 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen in einem Sieb über einer Schüssel 10 Min. antauen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote putzen, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

2. Die angetauten Garnelen kalt waschen, trocken tupfen und in einer großen Pfanne im Öl bei starker Hitze unter Wenden 2 Min. anbraten. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3. Die gefrorenen Paprikastreifen, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben und 4 Min. zugedeckt dünsten. Mit dem Essig ablöschen, Tomaten dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 5 Min. offen einkochen lassen. Die Garnelen hinzufügen und 2 Min. erhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefrorene Petersilie unterrühren, alles 1-2 Min. ziehen lassen und servieren. Dazu schmeckt Baguette, italienisches Weißbrot oder Ciabatta.