

## Rezept

# Baskische Pintxos

Ein Rezept von Baskische Pintxos, am 18.04.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> TK-Garnelen (geschält und küchenfertig; mit MSC-Siegel)	<b>4 EL</b> Limettensaft
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>2 TL</b> Honig
<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>½ TL</b> Cayennepfeffer
Pfeffer	Salz
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>1</b> Avocado	<b>150 g</b> Cocktailtomaten
	<b>½</b> Baguette

### Außerdem:

- 12** kleine Holzspießchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Pintxos | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal, 6 g F, 4 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Die Garnelen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen, dann beiseitestellen, bis sie angetaut sind. Limettensaft, Honig und 2 EL Öl mit Cayennepfeffer und Kreuzkümmel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und ca. 10 Min. in die Marinade einlegen.
2. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin rundherum ca. 3 - 4 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt und knapp gar sind, dabei nach der Hälfte der Zeit den Knoblauch dazugeben.
3. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Avocado halbieren und entkernen. Die Hälften schälen, noch einmal längs halbieren und dann quer in Scheiben schneiden. Tomaten und Avocado mit den marinierten Zwiebeln mischen. Alles noch einmal mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Das Baguette in 12 Scheiben schneiden. Die Avocado-Tomaten-Salsa darauf verteilen. Die Knoblauch-Garnelen auf die Salsa legen und mit Holzspießchen feststecken.