

#### Rezept

# Garnelen-Spargel-Päckchen

Ein Rezept von Garnelen-Spargel-Päckchen, am 25.05.2025

#### Zutaten

**100 g** rohe geschälte TK-Garnelen

2 EL Olivenöl

1/2 TL edelsüßes Paprikapulver

1 Frühlingszwiebel

Salz

2 EL trockener Weißwein

1 Knoblauchzehen

1TL Sojasauce

6 Stangen grüner Spargel (ca. 200 g)

1/2 kleine Tomate

Pfeffer

2 TL Crème fraîche

### Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | Pro Portion Ca. 175 kcal, 12 g F, 9 g EW, 4 g KH

## **Zubereitung**

- 1. Garnelen auftauen lassen. Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Öl, Sojasauce und Paprika verrühren. Garnelen kalt abspülen, trocken tupfen und untermischen. Zugedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen.
- 2. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomate waschen, abtrocknen, entkernen und würfeln. Aus Backpapier 2 Rechtecke (à ca. 26 × 30 cm) zuschneiden.
- 3. Den Kontaktgrill auf mittlerer Stufe vorheizen. Spargel, Frühlingszwiebel und Tomate mit Garnelen-Mix mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung auf jedem Stück Backpapier verteilen und mit je 1 EL Wein beträufeln. Papier zu rechteckigen Päckchen zusammenfalten. Mit der Naht nach oben auf die untere Grillfläche legen. Grill schließen. Päckchen 7-8 Min. grillen. Mit Crème fraîche servieren.