

Rezept

Garnelen-Spargel-Päckchen

Ein Rezept von Garnelen-Spargel-Päckchen, am 28.06.2026

Zutaten

100 g rohe geschälte TK-Garnelen	1 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	1 TL Sojasauce
½ TL edelsüßes Paprikapulver	6 Stangen grüner Spargel (ca. 200 g)
1 Frühlingszwiebel	½ kleine Tomate
Salz	Pfeffer
2 EL trockener Weißwein	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.