

Rezept

Garnelen auf Mittelmeer-Gemüse

Ein Rezept von Garnelen auf Mittelmeer-Gemüse, am 10.06.2026

Zutaten

2 getrocknete Tomaten (ohne Öl)	1 Zwiebel
3 Zucchini	1 Aubergine
2 Tomaten	1 großes Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen	30 g schwarze Oliven (in Scheiben; aus dem Glas)
1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	400 g rohe geschälte Garnelen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 352 kcal

Zubereitung

1. Getrocknete Tomaten mit kochend heißem Wasser bedecken und 30 Min. einweichen. Zwiebel schälen, Zucchini und Aubergine waschen und putzen. In 1 cm große Würfel schneiden. Frische Tomaten einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Eingeweichte Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Alles in einer Schüssel mischen. Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.
2. Kräuter abbrausen und trockenschütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Basilikum grob hacken. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Kräuter, Oliven und Öl untermischen, salzen und pfeffern. Garnelen kalt abspülen, trockentupfen, längs halbieren (evtl. Darm entfernen), salzen und pfeffern.
3. Gemüse auf 2 große Stücke Alufolie verteilen, Garnelen daraufsetzen. Marinade darüber verteilen, Folien verschließen. Auf dem Blech im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. garen.