

## Rezept

# Garnelen in Knoblauchöl

Ein Rezept von Garnelen in Knoblauchöl, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> rote Chilischote
<b>4</b> Knoblauchzehen	<b>500 g</b> kleine bis mittelgroße ungeschälte rohe Garnelen ohne Kopf (oder 400 g küchenfertig geschälte Garnelen)
Salz	<b>4 TL</b> Zitronensaft
<b>1 EL</b> frisch gehackte Petersilie	<b>4</b> cazuelitas

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

## Zubereitung

1. In jede cazuelita 2 EL Olivenöl geben. Die Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. (Wer es nicht allzu scharf mag, entfernt die Kerne und die weißen Häutchen, denn in ihnen steckt ein Großteil der Schärfe.) Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote und den Knoblauch in die cazuelitas verteilen.
2. Die Garnelen schälen und eventuell den schwarzen Darmfaden entfernen. Die geschälten Garnelen kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die cazuelitas auf einem Blech in den kalten Backofen stellen (Mitte). Den Backofen auf 200° (keine Umluft) erhitzen.
3. Sobald das Öl in den Tonschälchen zu brodeln beginnt und der Knoblauch goldgelb wird, die Garnelen untermischen und darin 2-3 Min. garen. Aus dem Backofen nehmen, salzen, mit je 1 TL Zitronensaft beträufeln und mit etwas Petersilie bestreuen. Sofort servieren und reichlich knuspriges Weißbrot zum Aufstippen des Knoblauchöls dazureichen.