

Rezept

Garnelen in Tomatensauce

Ein Rezept von Garnelen in Tomatensauce, am 26.04.2024

Zutaten

600 g rohe geschälte Garnelen	1 EL Reiswein
Salz	Pfeffer
1 Eiweiß	2 EL Speisestärke
2 große Tomaten	1 Stück Ingwer (2 cm)
2 Knoblauchzehen	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 EL Öl	2 TL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen kalt abspülen und trockentupfen. Am Rücken leicht einritzen und den dunklen Darm entfernen. Garnelen mit Reiswein, Salz und Pfeffer mischen. Das Eiweiß mit der Stärke verrühren und gut untermengen.
2. Stielansätze aus den Tomaten herausschneiden. Tomaten kurz überbrühen, häuten und halbieren. Entkernen und in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. 1 EL beiseite legen.
3. Öl erhitzen. Garnelen darin unter Rühren braten, bis sie sich rot färben. Herausnehmen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebelringe braten. Tomaten mitbraten. Mit 5 EL Wasser ablöschen und mit Zucker und Salz abschmecken. Garnelen untermischen, mit den Zwiebelringen bestreuen.