

Rezept

# Garnelen in scharfer Sauce

Ein Rezept von Garnelen in scharfer Sauce, am 09.09.2024

## Zutaten

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| <b>2</b> grüne Chilischoten                            | <b>2</b> Zwiebeln             |
| <b>2</b> Knoblauchzehen                                | <b>6 EL</b> Olivenöl          |
| <b>200 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose)           | <b>2</b> Lorbeerblätter       |
| Salz   | Pfeffer                       |
| <b>150 g</b> geschälte gegarte Riesengarnelen (Gambas) | <b>30 g</b> Parmesan am Stück |
| <b>½ Bund</b> Petersilie                               |                               |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 18 g F, 11 g EW, 5 g KH

## Zubereitung

1. Chilischoten waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Chili und Knoblauch dazugeben, kurz andünsten. Stückige Tomaten und Lorbeerblätter dazugeben, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und bei sehr kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Die Garnelen trocken tupfen, am Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Übriges Öl (3 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. rundherum braten.
3. Den Parmesan mit einem Sparschäler in Späne hobeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Tomatensauce abschmecken und in Schälchen umfüllen, die Garnelen dazugeben und mit Parmesan und Petersilie bestreuen.