

Rezept

Garnelen mit Tomaten-Paprika-Gemüse

Ein Rezept von Garnelen mit Tomaten-Paprika-Gemüse, am 18.04.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	200 g eingelegte Paprikaschoten (aus dem Glas)
2 EL Öl	1 Dose stückige Tomaten (400 g Inhalt)
2 TL Instant-Gemüsebrühe	2 EL Tomatenmark
2 EL Sahne	Salz
Pfeffer	300 g geschälte rohe Garnelen (frisch oder TK)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Knoblauch in 1 EL Öl in einem Topf anbraten. Die Tomaten dazugeben und alles zusammen erhitzen. Die Brühe mit Tomatenmark und Sahne verrühren und unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals aufkochen lassen.
2. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Tomaten-Paprika-Gemüse servieren.