

## Rezept

# Garnelen mit grüner Sauce

Ein Rezept von Garnelen mit grüner Sauce, am 20.06.2026

## Zutaten

<b>8</b> TK-Garnelenspieße	<b>3</b> Knoblauchzehen
<b>½ TL</b> getrockneter Thymian	<b>8 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>5</b> grüne Oliven (ohne Stein)
<b>1-3</b> Bio-Limetten	<b>1 EL</b> Pinienkerne
<b>1 EL</b> Kapern	<b>1 EL</b> mittelscharfer Senf
Öl zum Bestreichen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

## Zubereitung

1. Die Garnelen langsam (möglichst im Kühlschrank) auftauen lassen. Den Knoblauch schälen und in eine große flache Schale pressen, den Thymian dazubröseln. Mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Garnelenspieße darin wenden und abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank marinieren.
2. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Oliven grob zerkleinern. 1 Limette auspressen, den Saft mit Petersilie, Oliven, Pinienkernen, Kapern und Senf im Mixer oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern, dabei langsam das restliche Olivenöl dazulaufen lassen. Die Sauce mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.
3. Den Grill anheizen. Nach Belieben die restlichen Limetten heiß waschen und achteln. Die Garnelenspieße abtropfen lassen (Marinade auffangen) und eventuell die Limettenstücke an die Enden der Garnelenspieße stecken.
4. Den Grillrost heiß werden lassen, gut ölen. Garnelenspieße auf den Rost legen und bei starker Hitze pro Seite 2 Min. grillen, dabei immer wieder mit der abgetropften Marinade bestreichen. Mit der grünen Sauce servieren.