Rezept

Garnelenpäckchen

Ein Rezept von Garnelenpäckchen, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	Erbsen (frisch oder TK)
2	Knoblauchzehen
	Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone
	Pfeffer
	Öl für die Folie
250 g	rohe, geschälte, entdarmte Riesengarnelen
1	Fleischtomate
	Salz
4 Stück	Alufolie (ca. 30 x 30 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. TK-Erbsen auftauen lassen. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Folien leicht fetten. Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomate kreuzweise einschneiden, kurz überbrühen, häuten und ohne Stielansatz klein würfeln. Knoblauch, Tomate, Erbsen, Zitronenschale und -saft mischen.

2. Das Gemüse mittig auf die Folien verteilen, salzen und pfeffern. Die Garnelen daraufgeben. Die Folien jeweils über der Füllung verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im Ofen (Mitte) 10-12 Min. garen.