

## Rezept

# Garnelenpäckchen

Ein Rezept von Garnelenpäckchen, am 03.07.2026

## Zutaten

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

## 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.