

Rezept

Knoblauchgarnelen mit Zucchini

Ein Rezept von Knoblauchgarnelen mit Zucchini, am 27.03.2025

Zutaten

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 20 große geschälte gegarte Garnelen (ca. 250 g) | 1 runder Zucchini (ca. 300 g) |
| 1 kleine rote Chilischote | 4 Knoblauchzehen |
| 4 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 11 g F, 13 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelen mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Den Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben vier-teln. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften klein schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Zucchinistücke dazugeben und bei großer Hitze von jeder Seite in 1-2 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

3. Das restliche Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen. Garnelen, Chili und Knoblauch hineingeben und bei großer Hitze ca. 2 Min. braten. Die Zucchinistücke untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Unbedingt Brot dazu reichen - auch zum Auftunken des würzigen Öls.