

Rezept

Koriandergarnelen mit Harissadip

Ein Rezept von Koriandergarnelen mit Harissadip, am 26.04.2024

Zutaten

1 Bio-Limette	100 g griech. Joghurt (10 % Fett)
50 g Salatmayonnaise	½ TL Harissa (schwarze Gewürzpaste)
⅓ TL gemahlener Koriander	Salz
Pfeffer	1 kleines Bund Koriandergrün
5 Stängel Petersilie	360 g geschälte rohe Garnelen (möglichst mit Schwanzfächer; küchenfertig; nach Belieben aufgetaute TK-Ware)
3 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
2 Msp. Chiliflocken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 31 g F, 36 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. 2 Msp. Schale abreiben, den Saft auspressen. Den Joghurt mit 1 TL Limettensaft, Mayonnaise, Harissa und Koriander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und getrennt fein hacken. Die Hälfte des Koriandergrüns unter den Harissadip rühren.
2. Die Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze hell dünsten - er soll sein Aroma an das Öl abgeben, aber nicht braun und damit bitter werden. Den Knoblauch herausfischen und in ein Schälchen geben.
3. Das Öl in der Pfanne erneut erhitzen, die Garnelen darin bei mittlerer bis großer Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3 Min. braten, bis sie rot und leicht gebräunt sind. Gegen Ende Chiliflocken darüberstreuen, die Hitze reduzieren und die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Den übrigen Limettensaft und den gebratenen Knoblauch dazugeben und bei kleiner Hitze 1-2 Min. durchrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, das übrige Koriandergrün und die Petersilie unterrühren. Die Koriandergarnelen kurz ziehen lassen, dann mit dem Harissadip servieren.