Rezept

Lauwarmer Tomaten-Garnelen-Salat

Ein Rezept von Lauwarmer Tomaten-Garnelen-Salat, am 01.06.2025

Zutaten

2 Zweige	Thymian
200 g	Strauchtomaten
2 EL	Aceto balsamico
	Salz
200 g	Kirschtomaten
3 Stängel	Petersilie
1 TL	Zucker
1 Zweig	Rosmarin
3 EL	Olivenöl
1 TL	Fenchelsamen
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 Stängel	Basilikum
500 g	ganze Garnelen mit Schale

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 9 g F, 15 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Blättchen bzw. Nadeln abstreifen.

2. Die Strauchtomaten waschen, abtrocknen, in eine feuerfeste Form setzen, mit 2 EL Olivenöl und Aceto balsamico beträufeln und mit Thymianblättchen, Rosmarinnadeln, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer bestreuen. Die Tomaten im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. schmoren.

3. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Basilikum und die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

4. Die Garnelen mit einem scharfen Messer am Rücken entlang bis zur Schwanzspitze einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Anschließend die Garnelen waschen und trocken tupfen.

5. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin in ca. 5 Min. rundherum scharf anbraten, dabei salzen.

6. Die Schmortomaten aus dem Ofen holen. Kirschtomaten und Kräuter mit den Schmortomaten vermischen. Den Salat mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Teller verteilen und darauf die Garnelen anrichten.