

## Rezept

# Riesengarnelen auf Belugalinsen

Ein Rezept von Riesengarnelen auf Belugalinsen, am 18.04.2026

## Zutaten

<b>70 g</b> Belugalinsen	<b>2</b> Kaffir-Limettenblätter (Asialaden)
<b>2</b> Gewürznelken	<b>60 g</b> Schalotten
<b>300 g</b> kleine, feste Zucchini	<b>1/2 Bund</b> ½ Bund glatte Petersilie
<b>1</b> Bio-Limette	<b>4 TL</b> Olivenöl
Meersalz	grüner Pfeffer aus der Mühle
<b>250 g</b> geschälte rohe Garnelen (küchenfertig)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen abspülen, mit 150 ml Wasser, Kaffir-Limettenblättern und Nelken aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 25 Min. köcheln lassen.

---

2. Schalotten schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und grob reiben. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. 1-2 TL Saft von einer Hälfte auspressen, die andere Limettenhälfte halbieren.

---

3. 2 TL Öl erhitzen, die Schalotten darin 2-3 Min. braten. Zucchini zugeben, unter Rühren 3 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Linsen abgießen, abtropfen lassen und unter die Zucchini mischen. Mit Petersilie bestreuen.

---

4. Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Restliches Öl erhitzen, die Garnelen darin auf jeder Seite 1 1/2-2 Min. braten, bis sie rötlich und innen leicht glasig sind. Dann salzen und pfeffern. Garnelen und Limettenstücke auf den Linsen anrichten.