

Rezept

Riesengarnelen mit Zuckerschoten

Ein Rezept von Riesengarnelen mit Zuckerschoten, am 28.04.2024

Zutaten

250 g Zuckerschoten	Salz
250 g reife Tomaten	8 frische Riesengarnelen (200 g)
1 rote Chilischote	50 g Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
Pfeffer	frisch gemahlen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 297 kcal

Zubereitung

1. Die Zuckerschoten waschen und in reichlich Salzwasser 3 Min. blanchieren. Eiskalt abschrecken (so behalten sie ihre knackig grüne Farbe) und gut abtropfen lassen. Die Tomaten heiß überbrühen, häuten, die Stielansätze und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Riesengarnelen bis auf das Schwanzende schälen und den dunklen Darm an der Rückenseite entfernen.
3. Die Chilischote waschen, putzen, längs aufschlitzen, die Kerne herauskratzen, das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
4. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen anbraten, bis sie schön rosa sind. Chiliwürfel und Zwiebelringe dazugeben und kurz anbraten. Die Zuckerschoten einrühren und zugedeckt 1 Min. dünsten lassen. Die Tomaten dazugeben und weitere 2 Min. zugedeckt dünsten. Den Zitronensaft darüber träufeln und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf 2 vorgewärmten Tellern anrichten oder gleich in der Pfanne servieren.