

Rezept

Zitronen-Garnelen auf Rahmspinat

Ein Rezept von Zitronen-Garnelen auf Rahmspinat, am 28.04.2024

Zutaten

Für die Garnelen:

250 g rohe TK-Riesengarnelen (küchenfertig)	1 Bio-Zitrone
1 milde rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
3 TL Kokosöl	Salz
Pfeffer	

Für den Spinat:

300 g TK-Blattspinat	4 TL Butter
100 g Sahne	Salz
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 34 g F, 29 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Riesengarnelen und den Spinat nach Packungsanweisung getrennt in zwei Sieben auftauen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Die Chili waschen und in feine Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen.
2. Butter für den Spinat in einem Topf erhitzen. Spinat gründlich ausdrücken, mit dem Messer grob hacken und 2 Min. in der Butter anschwitzen. Mit Sahne aufgießen, mit 1 Prise Salz und Muskat würzen und ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze offen garen.
3. Inzwischen das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei großer Hitze erhitzen. Die Garnelen abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl von beiden Seiten je 3 Min. braten. Dabei Knoblauch und Chili dazugeben. Zum Schluss mit Zitronensaft ablöschen. Den Fond mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Spinat auf zwei Tellern verteilen, die Garnelen daraufsetzen, mit dem Fond beträufeln und servieren.