
Typ: Fisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Riesengarnelen bekommen Sie auch als Hummerkrabben, als Gambas oder als Tiger-Prawns zu kaufen.

Zutaten: (2 Portionen)

12 rohe Riesengarnelen (TK-Garnelen auftauen lassen),
1 Chilischote,
2 Knoblauchzehen,
6EBI.ÖI,
4 Stiele glatte Petersilie,
1 Zitrone.

Rezept: Riesengarnelen oben an der Schale mit einer spitzen Schere oder einem scharfen Messer aufschneiden. Den schwarzen Darm entfernen. Chilischote längs halbieren, entkernen und kleinschneiden (dabei mit Gummihandschuhen arbeiten). Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chilischote hineingeben und kurz darin dünsten. Dann die Garnelen hineingeben und unter Wenden etwa drei Minuten braten. Kurz vor Schluß die Petersilienblätter mitbraten. Sofort aus der Pfanne servieren. Zitronenstücke dazu reichen

(pro Portion ca. 400 Kalorien). Fertig in 20 Minuten. Dazu: Baguette