

Garnelen mit Ingwerbutter

593

Typ: Fisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen:

Zutaten: Zutaten für 4 Portionen

1 Stück Ingwer (etwa 3 cm)
1 Knoblauchzehe
1 Biolimette
50 Gramm Butter
2 ½ EL Fischsauce
1 Zweig Minze
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
400 Gramm Garnelen (in der Schale,
ohne Kopf)

Rezept: Den Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauch abziehen und pressen. Limette abspülen, trocken reiben. Dann die Schale dünn abreiben. Die Limette auspressen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Ingwer, Knoblauch und Limettenschale zugeben und alles 2 Minuten dünsten.

Fischsauce und Limettensaft zugeben. Die Minzblättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und unterrühren. Die Butter mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Garnelen vom Kopfende her quer halb einschneiden, sodass sie am Schwanzende noch zusammenhängen - man kann sie auch im Ganzen auf Holzstäbchen spießen. Die Garnelen auf dem heißen Grill etwa 4 Minuten rundherum garen, dabei immer wieder mit der Ingwerbutter bestreichen. Sofort servieren.

fertig in: 25 Minuten

Pro Portion: 230 kcal, 14g Fett, 2g Kohlenhydrate, 23g Eiweiß