



Crostini mit Garnelen

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------------|-------|
| Garnelen gekocht, tiefgefroren | 600 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Paprika, rot | 2 St. |
| Baguette | 1 St. |
| Butter | 2 EL |
| Salz | |
| Öl | 1 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Weißwein, trocken | 50 ml |

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Baguette leicht schräg in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen darin ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
3. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Brotscheiben im Bratensatz ca. 2 Min. goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und leicht salzen.
4. Pfanne erneut mit Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch und Paprika ca. 2 Min. anbraten. Garnelen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein ablöschen. Einköcheln, bis der Wein verschwunden ist, und abschmecken. Garnelen-Gemüse auf den Crostini verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 364 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 31 g | Ballaststoffe | 5 g |
| Eiweiß | 31 g | Fette | 11 g |