

Gambas al Ajillo









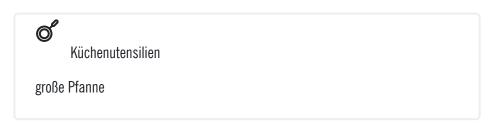
Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	800 g
Knoblauchknolle	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 g
Salz	
Olivenöl	4 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



- Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
 Garnelen waschen, trocken tupfen und bis auf die Schwanzflosse schälen.
 Anleitung Garnelen schälen
- 2. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone waschen und 4 Scheiben abschneiden. Restliche Zitrone in Spalten schneiden.
- 3. Garnelen mit Salz würzen. In einer Pfanne 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch und Zitronenscheiben ca. 1 Min. anbraten. Garnelen zugeben und weitere ca. 2–3 Min. braten.
- 4. Petersilie unter die Garnelen heben, mit Pfeffer würzen und mit Zitronenspalten servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Stockbrot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	191 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	7 g