Gambas al Ajillo

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

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	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne

1. 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