



Garnelen mit Paprikagemüse aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍳 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

White Tiger Garnelen, geschält und gekocht	450 g
Spitzpaprika	650 g
Knoblauchzehen	3 St.
Zwiebeln, rot	2 g
Peperoni Mix	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Olivenöl	6 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Baguette	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, SILVERCREST Heißluftfritteuse

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Garnelen schälen, waschen und trocken tupfen.
2. Spitzpaprika waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen. Knoblauch in dünne Scheiben, Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Peperoni waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln.
3. In einer Schüssel Öl mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Übrige Zutaten in die Schüssel geben und gründlich vermengen.
4. Frittierkorb mit der Garnelengemüsemischung befüllen (Füllhöhe beachten), bei 200°C für ca. 7 Min. garen. Garnelengemüsemischung umrühren und bei 200°C für weitere ca. 7 Min. fertig garen. Baguettes in Stücke brechen und dazu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	431 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	15 g