



Gebratene Garnelen mit Knoblauchdip



 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rotgarnelen, gekocht	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	2 EL
Schmand	200 g
Salz	
Cayennepfeffer	
Rohrzucker	1 TL
weißer Rum	30 ml

Zubereitung

Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch ca. 2 Min. goldbraun, aber nicht zu dunkel anbraten. Knoblauch anschließend samt Öl in einem hohen Gefäß mit Schmand fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Garnelen waschen und trocken tupfen. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Rum ablöschen, einmal aufkochen und abschmecken. Gebratene Garnelen mit Knoblauchdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	307 kcal		
Kohlenhydrate	5 g	Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	30 g	Fette	17 g