

# Gratinierte Garnelen

Zeit gesamt  
35min



Zubereitungszeit  
25min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	4 St.
Butter	4 EL
Weißwein, trocken	300 ml
Gemüsebrühe	300 ml
Schlagsahne	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Garnelen roh, tiefgefroren	500 g
Blattspinat	400 g
Muskatnuss, gemahlen	
Zitronen	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne, große Auflaufform

1. Garnelen ggf. über Nacht im Kühlschrank auftauen. Schalotten halbieren, schälen und würfeln. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einköcheln lassen. Brühe und Sahne zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. cremig einköcheln lassen.
2. Inzwischen Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Garnelen waschen, trocken tupfen und ggf. den Darm ziehen. Spinat waschen und abtropfen lassen. In einem Topf übrige Butter erhitzen, Spinat zugeben, ca. 2–3 Min. zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Garnelen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Spinat in einer Auflaufform verteilen und Garnelen daraufgeben. Mit der Sauce überziehen und im Backofen ca. 10–15 Min. gratinieren. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmeckt knuspriges [Damper \(schnelles Brot\)](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	356 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g