

Zucchini Rezepte

Garnelen mit Zucchini

Anzahl: 8 Portionen

Gattung: Garnelen, Meeresfrüchte, Vorspeisen, Zucchini

4	Junge Knoblauchzehen	1	kg	Riesengarnelen (ohne Kopf
2	Pfefferschoten, rot und grün			- und Schale)
250 g	Schlanke Zucchini	250 ml		Olivenöl
	Salz			Pfeffer
1	Bund Glatte Petersilie	4		Zitronenscheiben

1. Den Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Die Pfefferschoten längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Zucchini putzen, in dünne Scheiben schneiden und salzen.

2. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Garnelen waschen, trockentupfen und wenn nötig entdarmen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen, Pfefferschoten und Knoblauch zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 4-6 Min. garen.

3. Die Zucchini gründlich trocken tupfen, zu den Garnelen geben und 2- 3 Min. mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen und mit den Zitronenscheiben servieren. Dazu passt Baguette.

Sie können die Zutaten auch alle in eine feuerfeste Form füllen, mit dem heißen Olivenöl begießen und im heißen Ofen bei 225 Grad (Gas 4, Umluft 200 Grad) 10 Min. garen.

Zubereitungszeit 30 min