

Nah&Frisch

Professional

Pikante Garnelenpfanne

Hauptspeise

Fischgerichte

Vegetarisch

Zubereitung

Garnelen abspülen und trocken tupfen. Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen leicht salzen und mit den Chilischoten im heißen Öl bei großer Hitze rundum 1 Minute anbraten. Garnelen aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel, Knoblauch und Tomaten in das Bratfett geben und 2 Minuten braten. Mit dem Weißwein oder Zitronenwasser ablöschen. Garnelen wieder in die Pfanne geben. 2 Minuten kochen, salzen und pfeffern. Rucola waschen und trockenschleudern. Kapern abtropfen lassen. Beides unter die Garnelenpfanne mischen und servieren.



Zutaten

320 g Garnelen ohne Kopf und Schale

2 Chilischote, rot

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 Tomaten mittelgroß

1 EL Olivenöl

150 ml trockener Weißwein

50 g Rucola

1 EL Kapern

Salz

Pfeffer