



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

April 2015

Riesengarnelen in Knoblauchmarinade mit Grillgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

500g Fjordkrone Riesengarnelen (2 Packungen)
5 Knoblauchzehen
4 Zweige Petersilie
1 Chilischote
1 Baguette
½ unbehandelte Zitrone
100ml Villa Gusto Olivenöl
2 rote Paprika
1 Aubergine
1 Zucchini
2 rote Zwiebeln
4 EL Villa Gusto Olivenöl
30g Pinienkerne
1 Bund Thymian
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Garnelen auftauen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken tupfen und feinhacken. Die Chilischote in feine Würfel schneiden. Die Schale einer halben Zitrone abreiben. Garnelen mit 100ml Olivenöl, dem Knoblauch, der Petersilie, Chili und Zitronenschale in eine Schüssel geben. Gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 1–2 Stunden marinieren. Die Paprika putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Die Zucchini und die Aubergine putzen, waschen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln.

Das Gemüse mit 4 EL Olivenöl und einer Hand voll Thymianzweige mischen. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Dann entweder auf dem Grill, im Backofen mit Grillfunktion oder in einer Grillpfanne garen. Eine große Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Garnelen aus der Marinade nehmen und in der heißen Pfanne anbraten. Evtl. etwas Öl von der Marinade dazugeben. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten. Die Garnelen zusammen mit dem Grillgemüse servieren und mit den Pinienkernen und Thymianblättchen garnieren. Dazu passt knuspriges Baguette. Guten Appetit!

Eine leckere Rezeptidee von **NORMA**