



Kochclub

Garnelen in Knoblauch-Chili-Öl



Zutaten für 1 Personen:

400 g	Riesengarnelen
6 EL	mildes Olivenöl
1 ½	Knoblauchzehen (in Scheiben)
1 Stück	ausgekratzte Vanilleschote
1	Splitter Zimtrinde
2 TL	Zitronensaft
2 EL	Sherry (medium dry)
1	rote Peperoni
	Salz

Wichtige Küchengeräte

Pfanne

Zubereitung

Die Garnelen schälen, am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darm entfernen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl mit dem Knoblauch bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Garnelen mit der Vanilleschote und dem Zimtsplitter dazugeben und rundum etwa 3 Minuten braten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Zitronensaft, Sherry und restliches Olivenöl verrühren. Die Peperoni längs halbieren, entkernen und waschen. Die Hälften in feine Würfel schneiden und in die Marinade geben. Die Garnelen darin wenden und mit Salz würzen. Auf Tellern oder in Schälchen anrichten.

Nährwertangaben (pro 100g): Energie: 227,90 kcal, Fett: 15,76 g, Kohlenhydrate: 2,62 g