

SCHNELL GEMACHT

# BIO-CREVETTEN-PFÄNNCHEN MIT KNOBLAUCH



4 Portionen ca. 20 Min. leicht



## ZUBEREITUNG

- 1** Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Die Brötchen nach Packungsanleitung aufbacken, in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl goldbraun rösten.
- 2** Den Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
- 3** Die Chili waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Zitrone auspressen. Die Garnelen kalt abspülen und trockentupfen.
- 4** Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, herausnehmen und zur Seite stellen. Die Garnelen im Bratfett 4-5 Minuten kräftig anbraten. Den Zitronensaft, die Chili, den Knoblauch und die gehackten Kräuter zugeben und kurz durchschwenken.
- 5** Das Crevetten-Pfännchen nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

## ZUTATEN

- 500 g** GUT BIO Garnelen (tiefgekühlt)
- 4** GUT BIO Brötchen Farmerkrusti
- 3 EL** GUT BIO Natives Olivenöl extra
- 2 Zehen** NATUR LIEBLINGE Knoblauch
- 1** rote Chilischote
- ½ Topf** Bio-Topfkräuter Minze oder Basilikum
- 1** NATUR LIEBLINGE KLEINE SCHÄTZE Premium Zitrone
- Salz
- LE GUSTO Pfeffer

## NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal	kJ	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Portionsgewicht
387	1621	16.1 g	1.8 g	27.5 g	2.6 g	31.3 g	1.5 g	210 g