Nah&Frisch

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