



Crostini mit Garnelen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Baguette	1 St.
Butter	2 EL
Salz	
Öl	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Weißwein, trocken	50 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Baguette leicht schräg in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen darin ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
3. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Brotscheiben im Bratensatz ca. 2 Min. goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und leicht salzen.
4. Pfanne erneut mit Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch und Paprika ca. 2 Min. anbraten. Garnelen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein ablöschen. Einköcheln, bis der Wein verschwunden ist, und abschmecken. Garnelen-Gemüse auf den Crostini verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	364 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	11 g