



Gambas al Ajillo

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	800 g
Knoblauchknolle	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 g
Salz	
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Garnelen waschen, trocken tupfen und bis auf die Schwanzflosse schälen. Anleitung [Garnelen schälen](#)
2. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone waschen und 4 Scheiben abschneiden. Restliche Zitrone in Spalten schneiden.
3. Garnelen mit Salz würzen. In einer Pfanne 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch und Zitronenscheiben ca. 1 Min. anbraten. Garnelen zugeben und weitere ca. 2–3 Min. braten.
4. Petersilie unter die Garnelen heben, mit Pfeffer würzen und mit Zitronenspalten servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Stockbrot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	191 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	7 g