



Garnelen in Knoblauchöl

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------------|--------|
| Garnelen gekocht, tiefgefroren | 500 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 8 St. |
| Sonnenblumenöl | 200 ml |
| Milch | 100 ml |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Olivensöl | 100 ml |
| Baguette | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Auflaufform, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Garnelen ggf. über Nacht im Kühlschrank auftauen. Den Backofen auf 200 °C (Grillstufe) vorheizen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. 4 Knoblauchzehen schälen und hacken. In einem hohen Gefäß Knoblauch mit Öl und Milch mit einem Pürierstab auf zunächst langsamer, dann auf höchster Stufe zu einer Mayonnaise rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Garnelen waschen, trocken tupfen und in einer Auflaufform verteilen. Übrige Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Garnelen mit Olivensöl, Knoblauchscheiben, Salz und Pfeffer marinieren und im Ofen ca. 4 Min. garen.
3. Garnelen in Knoblauchöl mit Baguette und selbstgemachter Aioli servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer keinen Pürierstab hat, gibt das Öl unter Rühren erst tröpfchenweise zur Milch, sobald die Masse eindickt, kann ein dünner Strahl Öl zugegeben werden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 771 kcal |
| Kohlenhydrate | 26 g |
| Eiweiß | 26 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 63 g |