



Garnelen mit Maracujasalsa

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|-------|
| Garnelen roh, tiefgefroren | 500 g |
| Maracuja | 2 St. |
| Thymian, frisch | 10 g |
| Baguette | 1 St. |
| Butter | 3 EL |
| Salz | |
| Cayennepfeffer | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Maracuja halbieren, mit einem Esslöffel Fruchtfleisch herauskratzen und beiseitestellen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen.
2. Brot im Ofen ca. 8 Min. goldbraun aufbacken. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Garnelen darin ca. 3 Min. von jeder Seite anbraten.
3. In einer Schüssel Garnelen, Maracujafleisch und übrige Butter vermengen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Thymian abschmecken. Garnelen mit Maracujasalsa und Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 293 kcal |
| Kohlenhydrate | 30 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 10 g |