



Garnelen schälen

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Riesen Garnelen 800 g

Zubereitung

1. Garnelen waschen und trocken tupfen.
2. Vom Kopfende beginnend mit den Fingern unter die Schale gehen und rundherum vorsichtig vom Fleisch lösen.
3. Beine ablösen, dabei die Schwanzspitze dranlassen. Nach Belieben die Schwanzspitze abziehen oder zum Braten dran lassen.
4. Ein passendes Rezept mit Garnelen findest du hier: [Zoodels mit Garnelen](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	164 kcal
Kohlenhydrate	0 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	1 g