



# Gebratene Garnelen mit Knoblauchdip



Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	2 EL
Schmand	200 g
Salz	
Cayennepfeffer	
Brauner Zucker	1 TL
weißer Rum	30 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Pürrierstab

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch ca. 2 Min. goldbraun, aber nicht zu dunkel anbraten. Knoblauch anschließend samt Öl in einem hohen Gefäß mit Schmand fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Garnelen waschen und trocken tupfen. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Rum ablöschen, einmal aufkochen und abschmecken. Gebratene Garnelen mit Knoblauchdip servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	246 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	14 g