



King Prawns mit Cajun Gewürz und Limette

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

ASC Riesengarnelen King Prawns	500 g
Bio Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Salz	
Öl	3 EL
Minze, frisch	10 g
Cajun Gewürz	5 g
Weißwein, trocken	200 ml
Butter	3 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. Limette waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein reiben.
2. In einer Schüssel Garnelen mit Knoblauch, Limettenabrieb, Salz und 1 EL Öl mischen und zum Durchziehen beiseitestellen. Minze waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Riesengarnelen darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 1–2 Min. anbraten, bis sich Röstaromen entwickeln. Garnelen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
4. Cajun Gewürz zum Bratensatz in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe ca. 1 Min. anrösten. Mit Weißwein ablöschen, aufkochen und auf hoher Stufe einköcheln, bis die Flüssigkeit fast komplett einreduziert ist. Butter zugeben und unter Schwenken schmelzen lassen.
5. Garnelen in der Gewürzbutter auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. glasig fertig garen. Mit etwas vom Limettensaft, Salz, Pfeffer und Cajun Gewürz abschmecken.
6. King Prawns mit Cajun Gewürz und Limette auf einer Platte oder einem großen Teller anrichten und mit Minze und der Sauce aus der Pfanne beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Baguette und [Gegrillter Chili-Kürbis](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	219 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g