

Knoblauch-Garnelen

Frisch vom Markt, in die Pfanne: In Knoblauch-Öl geschwenkte Garnelen gehören zu den klassischen Tapas-Varianten. Hier steht der pure Geschmack der Meeresfrüchte im Fokus. Keine Gewürze, keine Sauce. Hier glänzt die Garnelen mit purem, intensivem Geschmack.



Knoblauch-Garnelen | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Schälchen): 6 frische Garnelen mit Kopf und Schale (insgesamt circa 230 Gramm) | 1 Knoblauchzehe | 1 Esslöffel Olivenöl | 1 Zitrone



Knoblauch-Garnelen | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (10 Minuten): 1. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Olivenöl in eine Pfanne geben. 2. Knoblauch bei schwacher Hitze für drei Minuten im Olivenöl simmern lassen, bis das Öl den Knoblauchgeschmack annimmt, dann die Knoblauchstücke entfernen. 3. Garnelen waschen, trocken tupfen und den Darm entfernen. 4. Pfanne mit dem aromatisiertem Knoblauchöl stark erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten anbraten, bis sich die Schalentiere rötlich färben. 5. Etwas Zitronensaft darüber träufeln und servieren.

Jetzt noch mehr [spanische Rezepte](#) und weitere [Rezepte für Fisch & Meeresfrüchte](#) entdecken!

Nährwerte/Garnele: 44 Kalorien | 1,7 Gramm Fett | 0,2 Gramm Kohlenhydrate | 7,3 Gramm Eiweiß