

Vital Rezept

Garnelen mit jungem Gemüse

Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Garnelen mit Ingwer, der Hälfte vom Knoblauch und Öl, Limettensaft, Salz und Pfeffer marinieren. In einer heißen Pfanne rundum goldbraun braten.

Honig zugeben, kurz karamellisieren, dann gut umrühren. Hitze reduzieren. Paprika und Zucchini putzen, in feine Spalten schneiden. Spargel putzen, Zweite Pfanne mit übrigem Öl auf hoher Stufe erhitzen.

Garnelen vom Herd nehmen. Spargelstangen halbieren und zusammen mit der Paprika, der Zucchini und dem übrigen Knoblauch in der zweiten Pfanne rundum anbraten. Koriander abspülen, Blätter abzupfen.

Korianderblätter und Garnelen zum Gemüse geben, untermischen und kurz garen lassen. Noch einmal durchschwenken und in tiefen Tellern servieren.

Vielen Dank an unsere Sportlerin Andrea für dieses tolle Rezept. Gerne können sich auch weitere Mitglieder beteiligen und Rezepte aushängen lassen!

Einkaufsliste	
Menge	Zutaten
1 Stück	Ingwer (Daumenbreit)
2	Knoblauchzehen
1 Handvoll	Garnelen ohne Schale, küchenfertig
6 EL	Olivenöl
1/2	Limette
1	Rote Paprika
1 El	Honig
1 Handvoll	Grüner Spargel
4 Zweige	Koriander
1/2	Zucchini
	Salz und Pfeffer

