

Garnelen-Saganaki mit Tomaten-Soße, Feta, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für den Saganaki-Auflauf:

150 g Feta	300 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	2 Sardellenfilets
2 cl Ouzo	50 ml trock. Weißwein	1 EL Tomatenmark
½ Bund Petersilie	1 Zweig Minze	½ TL Paprikapulver
Zucker	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl	Salz	

Für das Pfannenbrot:

50 g Sojajoghurt	130 g Mehl	1 TL Backpulver
½ TL Salz	Mehl	Olivenöl

Für den Saganaki-Auflauf:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden, Chilischote waschen, trockentupfen und von Trennhäuten und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, trockentupfen, halbieren und die kleinen Stielansätze herausschneiden.

Petersilie und Minze waschen, trockenwedeln und fein hacken. Einiges davon zur Seite legen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit etwas Zucker glasig dünsten. Knoblauch, Sardellenfilets und Chili dazugeben und kurz anschwitzen. Paprikapulver und Tomatenmark zufügen und kurz mitrösten. Mit Wein und Ouzo ablöschen. Tomaten dazu geben, salzen und pfeffern.

Alles einmal aufkochen, kurz köcheln lassen und Kräuter dazugeben.

Sauce in eine Auflaufform geben und Feta mit den Händen auf die Tomaten bröckeln. Anschließend im Backofen ca. 5 Minuten überbacken.

Für die Garnelen:

Garnelen abbrausen, trockentupfen und bis auf das Schwanzstück schälen. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch dazugeben und die Garnelen von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver und Salz vermengen.

Anschließend Sojajoghurt und 50 ml warmes Wasser dazugeben und alles verkneten. Teig in vier Stücke teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu vier Fladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten goldbraun backen. Zum Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln.

Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Garnelen und Kräutern anrichten.

Anja Steffen am 26. März 2024