

# Mediterrane Garnelen-Pfanne mit Rosmarin-Kartoffeln

**Für vier Portionen**

**Für die Kartoffeln:**

400 g festk. Kartoffeln

4 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen

grobes Meersalz

2 Zweige Rosmarin

**Für die Garnelenpfanne:**

2 Knoblauchzehen

1 gelbe Paprika

2 Stiele Thymian

16 Garnelenschwänze

1 unbehandelte Limette

1 Zucchini

1 Bund Basilikum

100 ml Weißwein

1 rote Paprika

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben, mit Knoblauch, Rosmarinnadeln und Meersalz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei 180 Grad 30 Minuten garen. Für die Garnelenpfanne den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Die Paprika putzen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin zwei Minuten rundherum anbraten und danach herausheben. Zucchini, Thymian, Paprika und Zwiebeln in die Pfanne geben und unter Rühren drei Minuten braten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen. Den Limettensaft darüber träufeln. Mit Basilikum bestreuen und mit den Kartoffeln servieren.

Horst Lichter am 12. Oktober 2013