

Italienische Garnelen-Pfanne

Für 2 Personen:

10 Garnelen 13/15	1 Zucchini	2 Scheiben Landbrot
8 Rispen Tomaten	4 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
1 EL Sojasauce	4 Zweige Basilikum	1 Zitrone
20 g Butter	150 ml Olivenöl	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Mit einer Schere den Panzer der Garnelen oben aufschneiden, Garnelenfleisch leicht mit aufschneiden und bei den Garnelen jeweils den Darm entfernen.

Zucchini in grobe Würfel schneiden. Landbrot in ebenso große Würfel schneiden. Rispen Tomaten halbieren.

Knoblauch mit dem Messerrücken einmal kurz andrücken.

Eine ordentliche Menge Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Knoblauch zum Öl geben. Wenn das Öl anfängt zu knuspern, den Rosmarin dazugeben.

Dann alle weiteren Zutaten (Zucchini, Landbrot, Tomaten und Garnelen) auf einmal mit dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten bei hoher Hitze anrösten. Hitze von höchster Stufe auf niedrigste Stufe herunterschalten. Deckel auf den Topf setzen und das Ganze ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Butter dazugeben und unterrühren. Dann Soja-Sauce unterrühren und zum Schluss Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls unterrühren. Alles anrichten und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 05. August 2021