






Garnelenpfanne aus Ecuador

 Leicht  25 min  4 Personen

Zutaten

- 16 BIO-Garnelen
- 4 EL Olivenöl
- 1 Staudensellerieherz
- 10 Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chili
- 2 Avocados
- 2 Limetten
- Salz
- 1 Bund Koriandergrün

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Garnelen kurz in eiskaltes Wasser tauchen und trocken tupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Garnelen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten garen, dann vom Herd nehmen.

Schritt 02

Staudensellerieherz putzen, kalt abbrausen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Beides unter die Garnelen rühren.

Schritt 03

Anschließend Knoblauchzehe schälen, fein würfeln, die Chilischote fein hacken und unter die Garnelen rühren. Danach die Avocados halbieren, von den Kernen befreien, schälen und fein würfeln.

Schritt 04

Die beiden Limetten auspressen. Avocadowürfel in eine Schüssel geben und mit etwas Limettensaft beträufeln. Den Rest des Limettensaftes nach Geschmack unter die Garnelen ziehen. Die Garnelen samt Garsud und Gemüse unter die Avocados heben. Zum Schluss alles salzen und auf einer Platte anrichten. Mit abgezupften Korianderblättchen bestreuen.

Tipps & Tricks

Servieren Sie dazu knuspriges Baguette oder Tortillafladen.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür