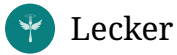


Griechisches Garnelen-Saganaki



Lecker

Zubereitungszeit: **60 Min.**

Niveau: **einfach**

Zutaten für 4 Personen

- 500 g kleine rohe Garnelen (à ca. 20 g; frisch oder TK; ohne Kopf, mit Schale)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 5 EL Weinbrand (z. B. Metaxa)
- 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 200 g Feta
- 4 Stiel Petersilie



Foto: House of Food / Bauer
Food Experts KG

Zubereitung

- 1 Garnelen eventuell auftauen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. 1 EL Öl in einer großen, möglichst ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Mit Weinbrand ablöschen. Tomaten und Essig zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1/2 TL Zucker würzen. Ohne Deckel ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.
- 2 Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Bis zum Schwanzende einschneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin portionsweise von jeder Seite ca. 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Feta grob zerbröckeln. Garnelen und Feta auf der Tomatensoße verteilen (ohne ofenfeste Pfanne vorher in eine Auflaufform umfüllen) und im heißen Ofen ca. 15 Minuten überbacken.
- 3 Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Pfanne bzw. Form aus dem Backofen nehmen und mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Nährwerte **Pro**
 Portion

Aus **LECKER** 6/2018

434 kcal 12 g Eiweiß 35 g Fett
 10 g Kohlenhydrate