

VORSPEISEN/SALATE



Marinierte Garnelen mit Mozzarella und Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

1 unbehandelte Zitrone	2 Zucchini
1 Chilischote	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
7 EL Olivenöl	2 Bayernland Mozzarella Kugeln (à 125 g)
24 rohe Garnelen (à 25 g; ohne Kopf, in Schale)	1 Beet rote und grüne Kresse

Zubereitung:

1. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale abreiben. Chili aufschneiden, Kerne entfernen. Schote waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. 6 Esslöffel Öl, Knoblauch, Chilischote und Zitronenschale in einem Topf leicht erwärmen, damit das Öl aromatisiert. 1-2 Minuten bei schwacher Hitze warm halten.
2. Topf vom Herd nehmen. Garnelen bis auf die Schwanzflosse schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen, trocken tupfen und in eine Schale geben. Mit Marinade übergießen, vermengen und beiseite stellen. Inzwischen Zucchini putzen, waschen, quer dritteln oder halbieren und in lange Scheiben schneiden.
3. 1 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini darin von beiden Seiten 3-4 Minuten braun braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren und 1 Hälfte auspressen.
4. Zucchini herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bratsatz erneut erhitzen. Garnelen mit der Marinade in die Pfanne geben und unter Wenden 2-3 Minuten braten. Mozzarella in Stücke schneiden. Zucchini und Zitronensaft zu den Garnelen geben, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mozzarella unterheben und alles auf Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden und Garnelen damit bestreuen. Dazu schmeckt Baguette.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
420 kcal	36 g	30 g	3 g



Quelle: www.lecker.de, Foto: Food & Foto, Hamburg