



Garnelen- Spieße

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 140 kcal

Kohlenhydrate: 4 g

Proteine: 10 g

Fette: 8 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 10 frische Riesengarnelenschwänze (frisch oder TK)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL italienische Kräuter
- 1 EL Olivenöl
- 10 Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer
- 6 Spieße

Zubereitung

1. Garnelen gegebenenfalls auftauen lassen.
2. Knoblauch und Rosmarin klein hacken.
3. Knoblauch, Rosmarin, Chilipulver und die italienischen Kräuter mit Olivenöl mischen und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben.
4. Die Garnelen in die Ölmischung geben und für 30 Minuten ziehen lassen.
5. Abwechselnd die Garnelen und Kirschtomaten auf die Spieße stecken.
6. Die Spieße von allen Seiten gut anbraten, bis sie durch sind.

Tipp: Auch hier kannst du anstelle von Tomaten anderes Gemüse oder auch Obst für die Spieße verwenden.

