

Muttertagsmenü – Vorspeise

Garnelen Saganaki

Thema:	Muttertagsmenü – Vorspeise (aber auch wenn man Gäste erwartet)
Saison:	Zweiter Sonntag im Mai (ist Muttertag)
Besonderheit:	auch für ungeübte Männerhände geeignet – traut Euch 😊
Zu Beachten:	kann sehr gut vorbereitet werden

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 4 Portionen)

1 Dose	gestückelte Tomaten
2	Zwiebel
1/2	chinesischer Knoblauch
1/2	grüner Paprika
1/2	gelber Paprika
20 Stk.	Garnelen (entdarmt)
200 g	Feta (griechischer Schafkäse)
n.B.	Olivenöl
n.B.	Kräutersalz und Chili (gemahlen)
n.B.	Pfeffer und Paprikapulver
n.B.	Petersilie



Zubereitung:

Den Zwiebel klein würfelig schneiden, den Knoblauch fein hacken und die Paprika klein schneiden und auf die Seite geben.

Für die Garnelenmarinade ein wenig von dem fein gehackten Knoblauch (ca. 1/3) mit Olivenöl, Kräutersalz und gemahlenen Chili vermischen und die Garnelen darin einlegen. Für ca. 2-3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Tomatensauce die Zwiebeln in Olivenöl anrösten, fein gehackten Knoblauch hinzufügen, die gewürfelten Paprikaschoten unterrühren und mit den gestückelten Tomaten auffüllen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf ca. 180° (Heißluft) vorheizen, die Tomatensauce auf vier kleine Auflaufförmchen aufteilen. Die Garnelen werden kurz (von jeder Seite) angebraten und auf die Tomatensauce gelegt. Mit dem zerbröckelten Schafkäse bestreuen und für ca. 15 Minuten im Rohr überbacken.

Serviervorschlag:

Das Garnelen Saganaki mit frischer Petersilie bestreuen und dazu ein, in Olivenöl angeröstetes, Steinofenbaguette servieren.

Gutes Gelingen und Guten Appetit

