

Crevetten mit Knoblauch und Tomaten

Rezept von Meta Hildebrand



Crevetten mit Knoblauch und Tomaten

Für 1 Person als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 10 Minuten

Pro Person:

7 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiss, 32 g Fett; 523 kcal

Zutaten:

- 5 Riesencrevetten (6er–8er-Grösse)
- 2 Knoblauchzehen 120 g Cherrytomaten
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Etwas frisches Basilikum
- Wenn gewünscht, Baguette oder Toastbrot

Zubereitung:

1. Riesencrevetten schälen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen und trocken tupfen.
2. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Knoblauch dazugeben und die Crevetten beidseitig heiss anbraten, bis sie rosa sind, zuletzt die Tomaten für 1 Minute mitschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Crevetten und Tomaten in einem tiefen Teller anrichten und mit frischem Basilikum ausgarnieren. Dazu passt klassischerweise Baguette oder Toastbrot.

Fast schon ein Klassiker. Immer fein, im Nu zubereitet und erinnert an die Ferien in Italien oder Spanien.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.