

# Garnelen in Knoblauchöl

Die würzigen Garnelen in Knoblauchöl sind ein aromatisches Gericht aus der gesunden Mittelmeerküche.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 25 min



## Zutaten

250 g	<a href="#">Garnelen</a> (frisch oder TK, küchenfertig)
6 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
6 EL	Olivenöl (Extra Vergine)
4 Stk.	Cocktailtomaten
1 Stk.	Peperoni (mild)
4 EL	Weißwein, trocken
	<a href="#">Salz</a>
1 Handvoll	frische Petersilie (klein gehackt)

## Zubereitung

1. Für die **Garnelen in Knoblauchöl** die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein zerhacken. Die Cocktailtomaten vierteln und die Peperoni zerkleinern, wenn nötig gefrorene Garnelen rechtzeitig auftauen.
2. Das [Olivenöl extra vergine](#) in einer Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch zirka 1 Minute glasig dünsten, nicht bräunen. Die Tomaten und Peperoni zugeben und zirka 2 Minuten dünsten.
3. Nun die Garnelen zugeben und 3-4 Minuten anbraten. Mit trockenem Weißwein ablöschen und weitere 2 Minuten leicht köcheln lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Salz würzen. Die heißen Garnelen in Knoblauchöl am besten gleich in der Pfanne anrichten und dazu knuspriges Baguette oder Weißbrot reichen.

## Tipp