Garnelen mit Cremepolenta

Die Garnelen mit Cremepolenta ist ein Rezept aus der italienischen Küche. Mit diesem Gericht bringst du Abwechslung in deinen Speiseplan.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 12,8 h



Zutaten

300 g	Garnelen (küchenfertig)
2 EL	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer
150 g	Polenta
500 ml	Gemüsesuppe
30 g	Butter
3 EL	Créme frâiche
2 EL	Parmesan (gerieben)

Zubereitung

1. Zuerst die Marinade für die **Garnelen** zubereiten. Das Olivenöl mit geschälten und gepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer verrühren und die Garnelen hinzugeben. Am besten über Nacht marinieren.

2. Für die **Cremepolenta** die Gemüsesuppe in einem Topf aufkochen und die Polenta einrühren. Unter ständigem Rühren einkochen und zirka 15 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Die Butter, Créme frâiche und geriebenen Parmesan einrühren.

3. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen kurz rundum anbraten. Nicht zu lange braten, da sie ansonsten leicht hart werden. Sofort mit der warmen Cremepolenta auf Teller anrichten und genießen.

Tipp