

# 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	<a href="#">Garnelen</a> (küchenfertig)
2 EL	Olivensaft
2 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>
150 g	<a href="#">Polenta</a>
500 ml	<a href="#">Gemüsesuppe</a>
30 g	<a href="#">Butter</a>
3 EL	Crème fraîche
2 EL	<a href="#">Parmesan</a> (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, Crème fraîche 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