



Mediterranes Garnelen-Saganaki

mit Risoni und Dill



ca. 40min



3-4 Personen

Saganaki klingt wie eine japanische Motorradmarke, ist aber tatsächlich eine deliziöse Vorspeise aus Griechenland! Immer ein leckeres Stück gebackenen Käses involvierend, kann Saganaki auch mit Meeresfrüchten veredelt werden. Das lassen wir uns nicht zweimal sagen und verzieren unser Gemüsepfännchen mit feinen Garnelen, bevor es mit cremigem Feta besprinkelt in den Ofen kommt. Wenn schon, denn schon!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risoni 1
- 2 Knoblauchzehen
- 800g „Muschel“-Gemüsemix 9
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 100g Feta ⁷
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- großer Topf mit Deckel
- große, ofenfeste Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

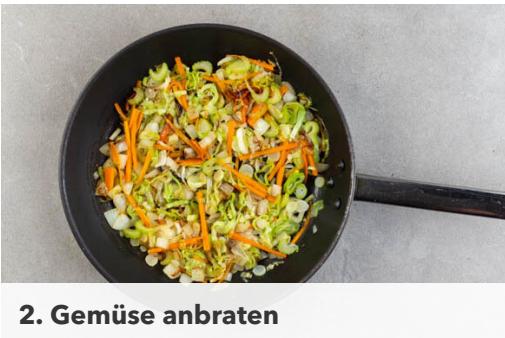
Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 103.4g, Eiweiß 34.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend Wasser mit dem **Brühgewürz** für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Gemüse anbraten

Den **Gemüsemix** in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 10-12Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig und leicht gebräunt sind. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann eine normale Pfanne verwenden und das **Gemüse** später in eine Auflaufform geben.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **350ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 30Sek.-1Min. mitbraten. Das **Tomatenmark**, die **Gewürzmischung** und das **Pastawasser** unterrühren und 2-4Min. einköcheln lassen, die **Sauce** sollte nicht zu dickflüssig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Saganaki backen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann auf dem **Gemüse** in der Pfanne verteilen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Den **Feta** darüber zerkrümeln, die Pfanne in den Ofen schieben und das **Saganaki** 4-7Min. backen, bis die **Garnelen** gar sind und der **Feta** goldbraun ist.



6. Pasta verfeinern

Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **Pasta** mit der **1/2 des Dills**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer verfeinern. Die **Pasta** auf Teller verteilen und das **Gemüse** und die **Garnelen** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.