



Mediterranes Garnelen-Saganaki

mit Risoni und Dill



ca. 40min



3-4 Personen

Saganaki klingt wie eine japanische Motorradmarke, ist aber tatsächlich eine delizöse 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 Gemüsepännchen mit feinen Garnelen, bevor es mit cremigem Feta besprenkelt in den Ofen kommt. Wenn schon, denn schon!

- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 400g Risoni ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 800g „Muschel“-Gemüsemix ²
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ³
- 100g Feta ⁴
- 10g Dill

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

A black frying pan filled with a mixture of ground meat, vegetables, and shredded cheese, topped with a layer of melted cheese. The mixture is cooked and the cheese is melted, creating a golden-brown crust on top. The pan is placed on a light-colored surface.

4. Sauce zubereiten



2. Gemüse anbraten

5. Saganaki backen

3. Pasta kochen

6. Pasta verfeinern

Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **Pasta** mit der **½ 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.