



Mediterranes Garnelen-Saganaki

mit Risoni und Dill



ca. 40min



2 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 Gemüsebrühgewürz
- 200g Risoni ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 400g „Muschel“-Gemüsemix ²
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ³
- 50g Feta ⁴
- 10g Dill

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 778kcal, Fett 23.8g,
Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 34.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser mit der **½ des Brühwürzes** 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 mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1 EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 7–9 Min. 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 **200ml 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, Pfeffer und dem **übrigen Brühgewürz** nach Geschmack würzen.



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 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 **½ des Dills**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1 Prise Pfeffer verfeinern. Die **Pasta** auf Teller verteilen und das **Gemüse** und die **Garnelen** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.