



Mediterrane Garnelenpfanne mit Feta

und knusprigem Baguette



20-30min



3-4 Personen

Der griechische Vorspeisenklassiker Saganaki war das Vorbild für dieses köstliche Pfannengericht. Zu einer fruchtigen Tomatensauce mit grüner Paprika und frischem Oregano gibt es gebratene Garnelen, cremigen Fetakäse und knuspriges Brot. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frischer Oregano
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 4 Baguettebrötchen¹
- 1 Packung Garnelen²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 66.9g, Eiweiß 37.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Oreganoblätter** abzupfen und fein schneiden.



4. Brötchen aufbacken

Die **Baguettebrötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 4-6Min. im Ofen aufbacken.



2. Sauce zubereiten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und 300ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und die **1/2 des Oreganos** unterrühren. Die **Sauce** einmal aufkochen lassen, dann auf niedrigster Stufe 15-18Min. sanft einkochen lassen.



5. Garnelen garen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und kurz abtropfen lassen, dann in die **Sauce** rühren und ca. 30Sek. erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Feta zerkrümeln

Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln.



6. Anrichten und servieren.

Die **Brötchen** schräg in Scheiben schneiden. Die **Garnelenpfanne** mit dem **Feta** und dem **restlichen Oregano** garnieren und mit dem **Brot** servieren.