

Bioleks: Garnelen mit Rucola

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-garnelen-mit-rucola/

Zutaten für 4 Personen:

- 300g Garnelenschwänze ca. 10cm
- 1-2 Bund Rucola
- 2 mittelgroße Tomaten
- eventuell 2 Knoblauchzehen
- 4-5 EL Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Den Rucola verlesen, waschen, trockenschleudern und in 2-3cm breite Streifen schneiden.

Die Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Knoblauchzehen pellen und vierteln.

Öl und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen von jeder Seite 1 Minute garen.

Die Rucolastreifen und Tomatenwürfel zufügen und geschlossen ca. 5-6 Minuten dünsten, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Cayennepfeffer würzen.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 27.3.1998

Prominenter Gast: Felicia Weathers