

MERKUR^e
Versicherung



Garnelen Saganaki

mit Feta und Oregano



20-30min



4 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Filippou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Saganaki ist eine typisch griechische Vorspeise, die gebratenen oder frittierten Käse beinhaltet. Wir toppen den Leckerbissen mit Garnelen und fruchtiger Tomatensauce. Garnelen haben übrigens einen hohen Eiweißanteil und liefern wertvolles Jod. Mmhh, das kann sich sehen lassen!

Was du von uns bekommst

- Aufbackbaguette ¹
- Garnelen ⁴
- Feta ⁷
- grüne Paprika
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- gewürfelte Tomaten
- frischer Oregano

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Knoblauchpresse
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipps

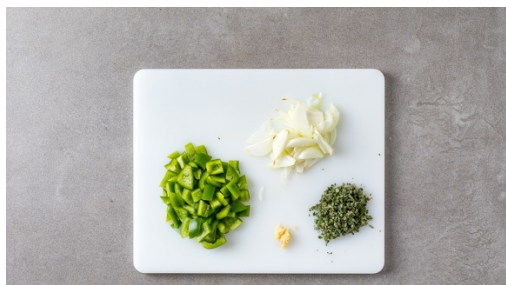
Die Garnelen sind mit einer Schutzschicht aus Trinkwasser überzogen. Diese Glasur taut auf dem Weg in eure Küchlein, dieses Tauwasser ist also unbedenklich und normaler Bestandteil des Tauprozesses!

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

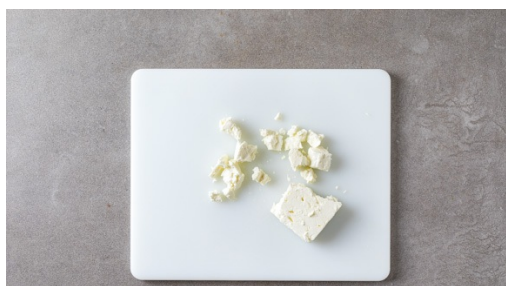
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 26.4g, Eiweiß 39.8g, Kohlenhydrate 49.0g



1. Gemüse schneiden

Das Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und fein reiben oder pressen. **Paprika** vierteln, Kerngehäuse entfernen, dann in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Oregano** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



4. Feta vorbereiten

Den **Käse** grob mit der Hand zerkrümmeln.



2. Sauce zubereiten

1-2EL Öl in einer großen Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Paprika** zugeben und ca. 4Min. anbraten. **Gewürfelte Tomaten** mit 300ml Wasser zugeben, anschließend mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und der **Hälfte** des **Oreganos** würzen. Einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und ca. 15-18Min. einkochen lassen.



5. Garnelen zugeben

Garnelen zu der **Sauce** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. erwärmen, dann sofort vom Herd entfernen.



3. Brot aufbacken

Inzwischen die **Baguettes** ca. 10Min. im Rohr aufbacken.



6. Saganaki servieren

Saganaki direkt aus der Pfanne servieren, mit **Feta** und verbliebenem **Oregano** bestreuen und mit dem **Baguette** sofort genießen.