



REZEPT

GARNELN IN PARMESAN, SPINAT SAUCE

|
 30 MIN |
 SCHWIERIGKEIT

ZUBEREITUNG

- In einer Pfanne Butter zergehen lassen. Zerdrückte Knoblauchzehen anbraten, Garnelen hinzugeben. Ebenfalls ein paar Minuten braten, sie dann herausnehmen und auf die Seite stellen.
- In derselben Pfanne die gehackten Schalotten goldgelb braten. Kirschtomaten in Hälften hinzugeben, alles köcheln lassen.
- Sahne dazugießen, salzen und pfeffern.
- Frischen Spinat dazugeben und anbraten.
- Gut mischen. Parmesan nach Belieben darüber streuen, mischen, etwas pfeffern. Die Mischung aus Garnelen und Knoblauch hinzufügen. Gut umrühren.
- Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie und Parmesan bestreuen. Dazu frische Linguine oder Reis anbieten. Guten Appetit!



Einkaufsliste

ZUTATEN

.....
 800 g Garnelen, geschält und entdarnt
 300 g frischer Spinat
 250 g Kirschtomaten
 2 Knoblauchzehen
 2 Schalotten
 Öl und Butter
 40 cl Sahne
 Salz und Pfeffer
 1 Päckchen geriebener Parmesan
 Gehackte Petersilie

Les Janelles

www.les-janelles.com



contact@les-janelles.com · 1 Route des Corbières - 11 800 Monze - France

