

Garnelen mit Spitzkohl in Pesto-Sahne

Für 4 Portionen

750 g Spitzkohl	1 große Zwiebel	4 El Öl
Salz, Pfeffer	200 g Sahne	1 TL Gemüsebrühe
1 TL rotes Pesto, Glas	300 g rohe Garnelen	Paprika edelsüß

Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln.

2 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spitzkohl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. In 125 ml Wasser Sahne, Brühe und Pesto einrühren und zum Gemüse geben.

Alles zugedeckt ca. 6- 7 Minuten schmoren lassen.

Garnelen abspülen und trocknen tupfen. Evtl. am Rücken längs einschneiden und den dunklen Darm entfernen. Den Rest Öl erhitzen und die Garnelen pro Seite 2 Minuten braten. Gemüse abschmecken und mit den Garnelen anrichten.

Dazu schmecken feine Bandnudeln, Reis oder Baguette.

NN am 03. Dezember 2025