

Garnelen oreganata

Für 4 Portionen

500g große Garnelen	1 Tasse Pancobrösel	2 Knoblauchzehen
2 EL Oregano	1/4 Tasse Parmesan	1 Zitrone, Abrieb
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Zitrone, Scheiben

Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer Schüssel die Semmelbrösel, Knoblauch, Oregano, Parmesan, Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen, 2 EL Olivenöl hinzufügen und gut vermengen, bis die Mischung leicht feucht ist.

Die Garnelen auf das vorbereitete Backblech legen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und leicht salzen.

Die vorbereitete Panko-Brösel-Mischung gleichmäßig über die Garnelen verteilen, sodass sie gut bedeckt sind.

Die Garnelen im vorgeheizten Ofen etwa 10-12 Minuten backen, bis sie rosa durchgegart sind und die Kruste goldbraun ist.

Die Garnelen mit Zitronenscheiben garnieren und sofort servieren.

NN am 15. Februar 2026