

Knoblauch-Parmesan-Garnelen für die Heißluft-Fritteuse

Für 4 Portionen

Für die Garnelen:

500 g große Garnelen	2 EL Olivenöl	4 Knoblauchzehen, gehackt
60 g geriebener Parmesan	1 TL ital. Kräuter	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 EL Zitronensaft		

Zum Garnieren:

Petersilie	Zitronenspalten	Parmesan
------------	-----------------	----------

Mögliche Zutaten:

Knoblauchbrot,	Reis,	Zitronenreis,
gemischter Salat,	Caesar Salad,	Ofenkartoffeln,
Gemüse	Pasta mit Zitronensoße.	

Die Garnelen gründlich trocken tupfen.

Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft und Gewürze in einer Schüssel verrühren.

Den geriebenen Parmesan unter die Marinade mischen.

Die Garnelen in die Schüssel geben und gründlich vermengen.

Etwa 5 Minuten marinieren.

Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen.

Korb leicht mit Öl besprühen.

Garnelen in einer einzelnen Schicht in den Korb legen, 5 bis 7 Minuten bei 200°C garen.

Die Garnelen sollten rosa und leicht goldbraun sein.

Sofort aus der Heißluftfritteuse nehmen.

Mit Petersilie und zusätzlichem Parmesan bestreuen.

Mit Zitronenspalten heiß servieren.

Tipps:

Garnelen trocken tupfen, dadurch werden sie knuspriger.

Die Garnelen sollten nebeneinander liegen.

Frischen Parmesan verwenden. Er sorgt für die beste Kruste.

Nicht zu lange garen. Garnelen werden schnell trocken.

Frischen Knoblauch nutzen für das intensivste Aroma.

Sofort servieren. Dann sind sie am knusprigsten.

Mit Zitronensaft abschließen; das hebt den Geschmack.

NN am 03. August 2026