

## Knoblauchgarnelen

**Kategorie:** Hauptgericht

**Zubereitungszeit:** 30 min

**Portionen:** 4

### Zutaten:

- 800 g Garnelen mit Schale und Kopf
- 6 Knoblauchzehen
- 1 frische Chilischote
- ½ Bund glatte Petersilie
- 150 ml Olivenöl
- Salz

### Beschreibung:

1. Zunächst den Kopf der Garnele abdrehen. Hierfür die Garnele jeweils zwischen Daumen und Zeigefinger beider Hände halten und mit einer vorsichtigen Drehbewegung den Kopf ablösen. Danach den Panzer am Körper der Garnele vom Bauch her mit den Fingern aufbrechen und abziehen. Für das Lösen der Schwanzflosse mit Daumen und Zeigefinger das Körperende herausdrücken. Nun mit einem spitzen Messer den Rücken längs aufschneiden und den Darm entfernen.
2. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, Kerne und Scheidewände sowie Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Petersilie waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und mit einem großen Küchenmesser fein hacken.
3. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chilischote zufügen und unter Rühren bräunen. Die Garnelenschwänze hinzugeben und leicht salzen. Die Garnelen ca. 3-5 Minuten braten, bis sie sich rosa verfärbt haben, dabei ständig rühren. Die Garnelen mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren, da sie ganz heiß am besten schmecken. Dazu passt Weißbrot.

