

Frisch gekocht
Mittwoch, 22. Juni 2016



Rezept von Konstantin Filippou,

**Garnelen Saganaki. Feta. Roter Paprika.
Chili.**

50 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

500 g mittelgroße Bio-Garnelen, 4 frische Tomaten, 1 kleine Zwiebel (fein geschnitten), 1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 1 kleiner roter Paprika, 5 EL Olivenöl, 100 ml Weißwein, 200 g griechischer Feta-Käse, einige Zweige Petersilie, Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian, 1/2 milde Chilischote (fein gehackt)

Zubereitung

Die Tomaten einschneiden, mit heißem Wasser übergießen und die Haut abziehen. Das Tomatenfruchtfleisch mit Salz und etwas Olivenöl im Mixer pürieren.

Die Paprika waschen und schälen, Stielansatz und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Paprikastücke zugeben und kurz mitdünsten. Die pürierten Tomaten und grob gehackte Petersilie zufügen, mit Salz, Pfeffer, Oregano, Chili und Thymian würzen. In etwa 30 Minuten zu einem Brei köcheln.

Die Bio-Garnelen schälen, den Darm entfernen, dabei Kopf und Schwanz daran lassen. Kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die vorbereiteten Garnelen in etwas Olivenöl beidseitig anbraten, in eine Auflaufform legen und mit den pürierten Tomaten bedecken.

Den in kleine Stücke geschnittenen Feta darüber streuen. Im auf 200 °C vorgeheizten Backrohr bei Oberhitze fünf bis zehn Minuten überbacken. Mit gehacktem Thymian bestreuen.

Die Auflaufform in der Tischmitte platzieren - jedes Familienmitglied kann sich nach Belieben selbst nehmen.