

Knoblauchgarnelen mit Blitzbrot und Zitronenmayonnaise



XXX Lecker

Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Brot

- 40 g Hefe
- 1 Prise Zucker
- 350 ml Wasser
- 500 g Mehl
- 1 EL Salz
- 2 EL heller Essig
- 4 EL Olivenöl

Für die Zitronenmayonnaise

- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Joghurt

- 200 g Mayonnaise
- Salz und Pfeffer

Für die Garnelen

- 6 Knoblauchzehen (am besten frisch)
- 2 Bio-Zitronen
- ½ Bund Petersilie
- 1200 g Garnelen
- 100 ml Olivenöl

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 218 kcal
- 11 g Eiweiß
- 12 g Fett
- 16 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für das Brot Hefe mit Zucker im Wasser auflösen. Mehl mit Salz vermengen. Hefe-Wasser mit Essig und Olivenöl zum Mehl geben und mindestens 5 Minuten kräftig kneten. Teig zu einem Laib formen, auf das Backblech geben und im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen.
3. Für die Mayonnaise Zitrone heiß abwaschen. Schale abreiben und Saft auspressen. Beides mit Joghurt und Mayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Garnelen Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken andrücken. Zitronen jeweils in 4 Spalten schneiden. Petersilie waschen und grob hacken.
5. Eine große Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Garnelen mit Olivenöl vermengen, in die Pfanne geben und 3 Minuten braten. Knoblauch und Zitronenspalten dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit Petersilie bestreuen und mit Brot und Dip servieren.



REISER RÄT

Blitzbrot mit frischen oder getrockneten Kräutern toppen. Dafür einfach 1 Handvoll Kräuter unter den Teig kneten.

