



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Pesto-Garnelen auf Knoblauch-Röstbrot

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Pesto Rosso
- 2 Knoblauchzehen
- 12 Scheiben Baguette
- 6 Thymianzweige
- 12 rohe Garnelenschwänze, geschält
- 1 Bio Zitrone, in Spalten geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pesto-Garnelen auf Knoblauch-Röstbrot

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,1 g Fett	14,7 g Kohlenhydrate	59,7 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	649
kcal Brennwert				

Pesto-Garnelen auf Knoblauch-Röstbrot

1. Knoblauchöl vorbereiten:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

2 Knoblauchzehen schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Knoblauchscheiben darin glasig andünsten.

2. Baguette vorbereiten:

12 Baguettescheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Mit dem warmen Knoblauchöl bestreichen und 6 Thymianzweige darauf verteilen.

3. Garnelen braten:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erwärmen.

12 Garnelen darin von jeder Seite ca. 2 Min. braten.

2 EL **GEFRO Pesto Rosso** (nach Packungsangabe zubereitet) zugeben und die Garnelen gut darin schwenken.

4. Baguette rösten:

Die vorbereiteten Baguettescheiben für etwa 3 Min. im vorgeheizten Ofen rösten, bis sie leicht kross sind.

5. Anrichten & Servieren:

Die Röstbrote aus dem Ofen nehmen und auf Tellern oder einer Platte anrichten.

Jeweils eine Pesto-Garnele mit einem Spießchen auf dem Baguette fixieren.

Mit Zitronenspalten einer Bio-Zitrone servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Die Knoblauchscheiben vor dem Bestreichen kurz aus dem Öl nehmen – so vermeidest du, dass sie beim Rösten verbrennen und bitter werden.

Variante: Ein Spritzer Zitronensaft direkt über die fertigen Garnelen verleiht dem Gericht eine besonders frische Note.

Nicht vergessen: Die Baguettescheiben erst kurz vor dem Servieren rösten – so bleiben sie herrlich knusprig.