GLASMEYERS

Scampipfanne

Scampipfanne

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten Gesamtzeit ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600g Scampi von unserer Frischetheke / 250g Cherrytomaten / 3 Knoblauchzehen / 1 rote Zwiebel / 1 rote Paprika / 150ml Weißwein oder Gemüsebrühe / 100ml Sahne / 2 EL Olivenöl / 1 EL Zitronensaft / Chiliflocken / Salz / Pfeffer / frische Petersilie / 1 Baguette

Zubereitung

Die Scampi trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Paprika in Streifen schneiden und die Cherrytomaten halbieren. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Scampi von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebel und Paprika im Bratensatz einige Minuten anbraten. Knoblauch und Tomaten hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen und einige Minuten einköcheln lassen. Die Sahne unterrühren und die Sauce mit Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Scampi zurück in die Pfanne geben und nur noch kurz erwärmen. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und zusammen mit knusprigem Baguette servieren.

Tipp: Die Scampi nicht zu lange garen, damit sie schön saftig bleiben.



Guten Appetit
wünscht
Team Glasmeyer