



Garnelen mit dalmatischem Spinat

🕒 30–40 Min   

Zubereitung

- 1 Melanzani würfelig, Paprika in Streifen und Zwiebel und Knoblauch fein schneiden.
- 2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Melanzani mit Paprika darin anschwitzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weiter anrösten.
- 3 Abschließend Blattspinat hinzufügen und mit Meersalz, gemahlenem Pfeffer, Kräutern der Provence und Zitronensaft abschmecken.
- 4 Garnelen bei Bedarf von der Schale befreien und mit Meersalz und gemahlenem Pfeffer würzen. In Olivenöl scharf anbraten, mit dem Spinatgemüse vermischen und genießen.

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

250 g	Garnelen
4 EL	Olivenöl
1 Stk.	Kleine Melanzani
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Rote Paprika
300 g	Blattspinat
2 EL	Zitronensaft
1 EL	♦ Kräuter der Provence
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz

