

Garnelen mit dalmatinischem 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