



Crevetten-Saganaki

FÜR 6-8 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20-25 Minuten

600 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Olivenöl (1)
¼ Teelöffel Chiliflocken
¾ dl Weisswein
Salz
1 Prise Zucker
400 g geschälte rohe Crevetten, wenn möglich aus Schweizer Zucht
½ Bund glattblättrige Petersilie
150 g Feta
3 Esslöffel Olivenöl (2)

- 1 Die Tomaten in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 In einer Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen und den Knoblauch mit den Chiliflocken darin andünsten. Die Tomaten und den Wein beifügen und alles offen bei hoher Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen. Die Tomaten mit Salz und Zucker abschmecken.
- 3 Inzwischen die Crevetten kalt spülen, trockentupfen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Crevetten in 6-8 feuerfeste Förmchen verteilen.
- 5 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- 4 Die Petersilie fein hacken. Den Feta in kleine Stücke krümeln.
- 6 Die Crevetten leicht salzen. Dann die Tomatensauce darüber verteilen. Den Feta und die Petersilie darüber geben und alles mit der zweiten Portion Olivenöl (2) beträufeln.
- 7 Die Crevetten im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 12 Minuten backen, bis der Feta leicht gebräunt ist. Warm servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Die Crevetten je nach Gästezahl in der halben, 1½-fachen oder doppelten Menge zubereiten.

Pro Portion 18 g Eiweiss, 12 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 207 kKalorien oder 860 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei