

Gegrillte Gambas mit Orangensauce

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

120
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

10 Gambas
1 Knoblauchzehe
1/2 Orange
80 g Orangenmarmelade
1 Zitrone
1 Teelöffel Butter
Schuss Olivenöl
1/2 Ciabattabaguette

Besonderes Zubehör

Gasgrill

Soll's ausnahmsweise was Anderes sein, als Fleisch? Dann probier's mal mit ein paar Garnelen (im Spanischen: Gambas). Die Krustentierchen machen auf dem Grill nämlich richtig was her. Außerdem ist Seafood ja bekanntlich ein Superfood und eine absolute Proteinquelle. Dazu darf dann ruhigen Gewissens ein Bier mehr getrunken werden.

Wenn du beim nächsten BBQ richtig auftrumpfen willst, kaufst du am besten Riesengarnelen. Die hinterlassen Eindruck. Dazu gibt's eine fruchtige Orangensauce und knusprig geröstetes Ciabattabrot zum Dippen. Perfekter

Geschmacksausgleich - und alles andere als fade!

- 1 -

Den Darm der Gambas entfernen und Gambas waschen. Knoblauch fein hacken. Gambas mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden marinieren.

- 2 -

Den Grill auf mittlere direkte Hitze vorbereiten.

- 3 -

Für die Sauce die Orange und Zitrone auspressen, Saft in einen kleinen Topf geben. Orangenmarmelade und Butter hinzugeben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Gambas auf den Grill legen und von jeder Seite 4 bis 5 Minuten grillen.

- 5 -

Ciabatta in Scheiben schneiden und auf dem Grill kurz anrösten.