



Rezept für Ofenscampi oder -garnelen mit Orangen

Rezept für: Personen

Zutaten:

3 Orangen

500 g Scampi oder Garnelen, aufgetaut oder frisch (ohne Schale, entdarnt)

2 - 3 Knoblauchzehen
(Knoblauchliebhaber nehmen auch mehr; mein Onkel nimmt eher 20 ;-))

1/2 Zitrone

Salz, Chiliflocken

25 EL Öl

Eventuell: Hochprozentiger Alkohol zum Flambieren

Low-Carb-Variante: Ersetzen Sie die Orangen ganz oder teilweise durch Grapefruit (dann können Sie auf die Zitrone verzichten).

Quelle:

<https://www.organisation-mit-sabine.de/rezept-mit-garnelen-aus-dem-ofen-kochen-f%C3%BCr-gaeste/>

Zubereitung:

Portionen: 4-5

Zubereitungszeit: 10 min

backen: 10-15 min. (vorgeheizt) 220°C

dazu passt: Baguette oder Kartoffelschnitze und gemischter Salat

Zubehör: Auflaufform

Den Backofen vorheizen und währenddessen die Auflaufform ölen und die Orangen schälen.

Die Scampi oder Garnelen in die Auflaufform füllen, die Orangen in Scheiben schneiden, Knoblauchzehen schälen und dazugeben. Zitrone auspressen und den Saft in die Auflaufform geben. Mit Salz und Chiliflocken würzen und das Öl darüber geben.

Die Auflaufform in den Backofen stellen, backen und sofort servieren. Eventuell können Sie die Ofenscampi nach dem Backen noch flambieren. Guten Appetit!