



Mattis Lundqvist

**25**

**Zuckerreduzierte  
Ofengerichte -  
Band 2**

**Küchenklassiker und  
zeitlos leckere Rezepte  
zuckerarm aufbereitet**

BookRix GmbH & Co. KG  
80331 München

# Scharfe Garnelen

6 Portionen

## Zutaten:

- 1 kg große Garnelen (geschält und entdarnt)
- 90 ml Olivenöl (nativ extra)
- 60 ml Palmöl
- Eine Handvoll Petersilie (gehackt)
- 2 EL Hot Sauce
- 2 EL Knoblauch (fein gehackt)
- 1 EL Paleo Ketchup oder Ketchup ohne Zucker (z.B. von Werder Feinkost)
- 1 EL Chilipaste
- 1 TL Meersalz
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

1. In einer Rührschüssel das Olivenöl mit Palmöl, Hot Sauce, gehacktem Knoblauch, Chilisauce, Ketchup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Ein Drittel der Marinade für die Verwendung beim Grillen beiseitestellen.
2. Die Garnelen in der verbleibenden Marinade wälzen und 2 – 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Den Grill auf hohe Hitze vorheizen.
4. Die Garnelen auf die Spieße stecken, sie dabei einmal in der Nähe des Schwanzes und einmal in der Nähe des Kopfes durchstechen.
5. Ungefähr 2 – 3 Minuten auf jeder Seite garen, die Garnelen dabei immer wieder mit der aufbewahrten Marinade bestreichen.
6. Heiß servieren.