

Sautierte Heuschreckenkrebse und Garnelen



Vorbereitungszeit: 30 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Etwas Basilikum: None
- Etwas Petersilie: None
- Etwas Pfeffer: None
- Etwas Salz: None
- Frische, saubere Garnelen: 20
- Frische, saubere Mantis-Garnelen: 12
- Zwiebel: ½

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 200 gr



Vorbereitung

Die gehackte Zwiebel mit etwas Öl anbraten, dann die zuvor gereinigten und in Stücke geschnittenen Heuschreckenkrebse und Garnelen dazugeben.

Das zuvor abgetropfte **Pomìto Tomatenfruchtfleisch in Stücken** hinzugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Sauté auf einen Teller geben, frische Petersilie und Basilikum dazugeben und servieren.