Pomìto

Shrimps und Zucchini auf italienische Art

Vorbereitungszeit: 45 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Gemahlener Koriander: 1 TL
- Getrockneter Oregano: 1 TL
- Große Shrimps oder Garnelen, geschält und entdarmt: 450 g
- Knoblauchzehen, gehackt: 4-5 große
- Natives Olivenöl extra: Zum Abschmecken
- Salz und Pfeffer: Zum Abschmecken
- Wasser: 120 ml
- Zucchini, der Länge nach halbieren, dann in Halbmonde zerteilen: 2
- Zwiebel: 1 mittelgroße, zerkleinert

Vorbereitung

Einfache **Shrimps und Zucchini auf italienische Art** in einer köstlichen, dickflüssigen Sauce mit **100% natürlichen Pomìto Tomaten**. Genieße dieses einfache Gericht mit deinem Lieblingsbrot oder krustigem italienischem Brot!

1. In einer großen Pfanne 3 EL natives Olivenöl extra bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es schimmert, aber nicht raucht. Die Zucchini-Scheiben hinzugeben und anbraten. Die Zucchini mehrmals umdrehen, bis sie weich und schön goldbraun sind (auf mehrere Portionen aufteilen, falls nötig). Die Zucchini aus der Pfanne nehmen und beiseitegeben.
2. Einen weiteren Esslöffel natives Olivenöl extra in derselben Pfanne hinzugeben, wenn nötig. Die Zwiebeln hinzugeben und bei mittlerer Hitze anbraten, immer wieder verrühren, bis sie schön goldbraun sind (nicht ganz braun werden lassen). Knoblauch hinzugeben und 30 Sekunden anbraten, bis er gut duftet.
3. Das **gestückelte Pomìto-Tomatenfruchtfleisch** und Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer, Koriander und Oregano abschmecken. Zum Kochen bringen, dann auf mittlere-niedrige Hitze einstellen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Garnelen und gebratenen Zucchini der köchelnden Sauce hinzugeben. 5 Minuten kochen oder bis die Garnelen einen leicht rosafarbenen Farbton annehmen (Shrimps nicht überkochen, sie schmecken dann gummiartig). Vom Herd entfernen und servieren.
5. Genieße dieses Gericht warm mit deinem Lieblingsbrot oder krustigem italienischem Brot!

Rezept von Suzy Karadsheh von TheMediterraneanDish.com

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 750 g