



## MEIN GENUSS



### Garnelen-Saganaki mit Joghurt-Dip



#### It's a match!

It's a match! Dein Joghurt-Dip bekommt den typisch griechischen Geschmack mit dem Tzatziki Dip Gewürz!



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Verwendest du tiefgefrorene Garnelen für dieses Rezept, nimm sie vor der Zubereitung aus dem Eis, um sie aufzutauen. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Du erhitzt 1 EL Öl und brätst Knoblauch und Zwiebel darin an. Mit Weinbrand zügig ablöschen. Als Nächstes dürfen Tomaten und Essig mit in den Topf. Sind die Tomatenstücke zu groß, zerdrücke sie mit einer Gabel. Alles aufkochen lassen. Mit ½ TL Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze und ohne Deckel die Soße nun für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Das Kochen reduziert die Tomatensäure. Magst du es etwas säuerlicher, gibst du die Tomaten direkt in eine flache und ofenfeste Form und darauf die gekochte Mischung.
- 2 Währenddessen den Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C, Umluft 180 °C). Die Garnelen von ihrer Schale und den Därmen befreien, waschen und trocken tupfen. Anschließend schneidest du sie bis zum Schwanzende ein. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Portionsweise die Garnelen von jeder Seite ca. 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Feta in gröbere Stücke zerbröckeln. Zusammen mit den Garnelen auf der Tomatensoße verteilen. Das Ganze nun etwa 15 Minuten im heißen Ofen überbacken.
- 3 Im dritten Schritt Petersilie waschen, anschließend trocken schütteln und grob hacken. Für den Dip saure Sahne und den griechischen Joghurt vermischen, mit der Tzatziki Dip Gewürzzubereitung würzen. Form aus dem Ofen nehmen und mit der Petersilie bestreuen.

### Zutaten

500 g Garnelen, roh, klein, frisch oder TK ohne Kopf  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 Chilischoten, getrocknet, klein  
3 EL Olivenöl  
5 EL Weinbrand  
2 Dosen Tomaten, stückig à 425 ml  
1 EL Weißweinessig  
200 g Feta  
4 Stiele Petersilie  
Salz, Pfeffer, Zucker

#### Für den Dip:

6 EL griechischer Joghurt  
4 EL saure Sahne  
Tzatziki Gewürz

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 27.10.2026.