



Garnelenspieße mit Knoblauchdip

Zutaten

- 200 g saure Sahne
- 4 EL THOMY Mayonnaise Aglio eOlio d´Oliva
- 4 EL Milch, 1,5% Fett
- 2 EL gemischte Kräuter
- 500 g Garnelen
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch

Zubereitung

1. Für den Dip: saure Sahne, THOMY Mayonnaise Aglio eOlio d'Oliva und Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Kräuter unterrühren.
2. Für die Garnelenspieße: Garnelen waschen und trocken tupfen. Auf Holzspieße stecken. Mit Zitronensaft beträufeln und mit MAGGI Würzmischung würzen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Garnelenspieße darin von beiden Seiten braten. Zusammen mit dem Dip servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	4 g
Energie	365 kcal
Fett	27 g
Protein	25 g

🕒 12 Minuten

⊕ 4 Portionen