

Rauchige Chipotle-Grillgarnelen mit Kräutermarinade

Saftige gegrillte Garnelen mit rauchiger Chipotle-Marinade – reich an Eiweiß, praktisch ohne Kohlenhydrate und in unter 20 Minuten fertig für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 8 min

Gesamt: 18 min

Portionen: 4

GL 0.6 / GI 33

Zutaten

approximately 16-20 count per pound rohe Garnelen, geschält und entdarnt

no added sugar variety preferred Tomatenmark

for thinning marinade Wasser

heart-healthy monounsaturated fat natives Olivenöl extra

fresh or jarred gehackter Knoblauch

adds smoky heat without sugar Chipotle-Chilipulver

dried oregano can substitute, use half the amount frischer Oregano, gehackt

Anleitung

Step 1

Spüle die Garnelen gründlich unter kaltem fließendem Wasser ab und tupfe sie dann mit Küchenpapier vollständig trocken. Lege die getrockneten Garnelen auf einen sauberen Teller und stelle sie beiseite, während du die Marinade vorbereitest.

Step 2

Vermische in einer kleinen Schüssel das Tomatenmark, Wasser und natives Olivenöl extra. Verrühre alles, bis die Mischung glatt und gut vermischt ist und eine dicke, aber streichfähige Konsistenz hat.

Step 3

Gib den gehackten Knoblauch, das Chipotle-Chilipulver und den gehackten frischen Oregano zur Tomatenmischung. Rühre gründlich um, bis alle Gewürze gleichmäßig in der Marinade verteilt sind.

Step 4

Bestreiche mit einem Backpinsel oder der Rückseite eines Löffels beide Seiten jeder Garnele großzügig mit der dicken Marinade. Abdecken und mindestens 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Aromen in die Garnelen einziehen können.

Step 5

Heize deinen Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor (etwa 200°C). Wenn du einen Holzkohlegrill verwendest, warte, bis die Kohlen mit weißer Asche glühen. Öle die Grillroste oder einen Grillkorb leicht ein, um ein Anhaften zu verhindern.

Step 6

Stecke die marinierten Garnelen auf Metallspieße oder lege sie in einen Grillkorb. Platziere die Garnelen auf dem Grillrost etwa 10 bis 15 cm von der Hitzequelle entfernt.

Step 7

Grille die Garnelen 3 bis 4 Minuten auf der ersten Seite, bis sie anfangen, rosa zu werden und leichte Grillspuren entwickeln. Wende sie vorsichtig und gare sie weitere 3 bis 4 Minuten, bis die Garnelen durchgehend undurchsichtig und leicht angebräunt sind. Nimm sie sofort von der Hitze, um ein Übergaren zu verhindern, gib sie auf eine Servierplatte und serviere sie heiß mit deinem niedrig-glykämischen Gemüse nach Wahl.