

Crevetten mit Zitronenthymian

SCHNELL

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Marinieren: ca. 30 Min.

12 bis auf das Schwanzende geschälte, rohe Riesencrevettenschwänze, Darm entfernt (ca. 600 g)

2 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Zitronenthymianblättchen, fein gehackt

Olivenöl zum Anbraten

½ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

3 Esslöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen, in Scheibchen

1 Esslöffel Zitronenthymianblättchen

4 Zweiglein Zitronenthymian

1 Zitrone, in Schnitzen

1. Die Crevetten kalt abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer längs bis zum Schwanzende halbieren, Hälften aufklappen. **2.** Öl und Thymian verrühren, Crevetten damit mischen, zugedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren. **3.** Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. **4.** Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Crevetten mit dem Schwanzende nach oben portionenweise ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, in eine ofenfeste Form legen, würzen. **5.** Das Öl in derselben Pfanne erwärmen. Knoblauchscheibchen goldbraun braten, mit dem Öl auf den Crevetten verteilen. Thymian darüber streuen, Zweiglein dazulegen. **6.** Ca. 7 Min. in der Mitte des Ofens braten. Herausnehmen, mit den Thymianzweiglein und den Zitronenschnitzen servieren.

Dazu passt: Baguette.

Pro Person: 20 g Fett, 29 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 1314 kJ (314 kcal)



Steckbrief: Thymian

Ursprünglich stammt Thymian aus dem Mittelmeerraum. Der mehrjährige kleine Halbstrauch wird bis zu 40 cm hoch und wächst wild oder kultiviert an sonnigen, trockenen Stellen. Zum Würzen eignen sich Blätter und Blüten. Verholzte Zweige sollten nicht verwendet werden. Vom Thymian gibt es unzählige Arten – hier eine Auswahl der interessantesten:

Der Zitronenthymian (1) (*Thymus x. citriodorus*) ist eine Kreuzung aus dem Gartenthymian (*Thymus vulgaris*) und dem Arznei-Thymian (*T. pulegioides*, auch Quendel). Er duftet ausgeprägt nach Zitronen und passt hervorragend zu Fisch- und Geflügelgerichten.

Der Orangenthymian (2) (*Thymus fragrantissimus*) ist ebenfalls eine Kreuzung. Sein Aroma ist frisch, leicht harzig und duftet nach Orangen. Er passt besonders gut zu Kalbs- und Lammfleisch, aber auch zu Süssspeisen und Desserts.

Der Kokosthymian (3) (kein lateinischer Name) ist eine Kreuzung zwischen Zitronenthymian und *Thymus vulgaris*. Sein feines Kokos-Aroma ist nur wenig ausgeprägt und kommt in Süssspeisen oder Desserts am besten zur Geltung.