

Jörg Sackmann
Riesengarnelen mit Brunnenkresse-Sauce

Dienstag, 21. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

Für die Sauce:

2	Sommerzwiebeln
2	Tomaten
1	gelbe Paprika
1 Bund	Brunnenkresse
50 ml	Olivenöl
60 ml	Weißwein
60 ml	trockener Wermut
250 ml	Fischfond (z. B. aus dem Glas)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Garnelen:

12	rohe Garnelen in Schale, Größe/Kaliber 8/12 (siehe auch Tipp)
1/2	Zitrone
150 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette

Für die Kartoffeln:

3	Kartoffeln
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Sauce die Sommerzwiebeln schälen und fein schneiden.
2. Tomaten waschen am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, abschrecken und die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Tomaten fein würfeln.
3. Paprika waschen mit einem Sparschäler die Haut dünn schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika fein würfeln.
4. Brunnenkresse gut waschen, abtropfen lassen, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.
6. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 3 mm große Würfel schneiden.



7. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 8. Für die Sauce in einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Dann Paprikawürfel und Fischfond zugeben. Die Flüssigkeit wieder um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
 9. Den Backofen auf 60 Grad vorheizen, die Anrichteteller darin warm stellen.
 10. Von der Zitrone den Saft auspressen.
 11. Für die Garnelen in einem Topf Olivenöl erhitzen, die Garnelen hineingeben und kurz garen. Dann herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen. Garnelen in feine Scheiben aufschneiden und kreisförmig auf Tellern auslegen. Mit Salz, Piment d'Espelette würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
 12. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Brunnenkresse darin anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
 13. Die Tomaten zur Sauce geben und anschließend die angeschwitzte Brunnenkresse. Die Sauce mit dem restlichen Olivenöl abrunden und abschmecken.
 14. Von den Kartoffeln das überschüssige Fett abschütten und die Kartoffelwürfel nochmal in der Pfanne schwenken, bis sie schön knusprig sind.
 15. Die Sauce über die Garnelen geben, die Kartoffelwürfel überstreuen und servieren.
- Tipp:** Garnelen werden zum Verkauf in unterschiedliche Größen/Kaliber eingeteilt. Je nach Größe erhält man dann pro Verkaufseinheit eine unterschiedliche Stückzahl. Bei der Verkaufs-Bezeichnung/Kaliber 8/12 bedeutet das, dass man etwa 8 bis 12 Garnelen pro Verkaufseinheit (ca. 500 g) erhält.

Nährwert: Pro Portion: 600 kcal / 2510 kJ
20 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 34 g Fett