

Garnelen-Eintopf mit Langkornreis

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

250 g Garnelen, mit Schwanz	2 reife Tomaten	1 grüne Paprika
1 rote Paprika	1 Chilischote	1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Limette, Saft	200 ml Kokosmilch
50 ml Tomatensauce	50 ml Palmöl	50 g geröstetes Maniokmehl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

150 g Langkornreis	2 Lorbeerblätter	1 TL Koriandersamen
Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Glatte Petersilie
------------------------------	--------------------------------------

Für den Eintopf:

Die Zwiebel abziehen und in schmale Streifen schneiden. Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Anschließend enthäuten, entkernen und in Stücke schneiden. Chilischote hacken.

Garnelen putzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Garnelen, Knoblauch und Limettensaft in einer Schüssel zusammenrühren, salzen und pfeffern und 2-3 Minuten ziehen lassen.

Garnelen in einer Gusseisenpfanne im heißen Palmöl auf beiden Seiten kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Den restlichen Limettensaft in die Pfanne gießen. Zwiebelstreifen darin andünsten, danach Paprika und Chili für 1-2 Minuten mitdünsten und zum Schluss die Tomatenstücke dazugeben und weiterdünsten. Kokosmilch und Tomatensauce dazugeben, nochmals aufkochen lassen.

Garnelen zurück in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze für 2-3 Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse und Garnelen aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Servierschüssel warmstellen. Geröstetes Maniokmehl langsam in die restliche Saucenflüssigkeit einrieseln lassen und umrühren bis ein sämiger Brei entsteht.

Für den Reis:

Reis im Salzwasser aufkochen. Lorbeerblätter und Koriandersamen dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Danach zugedeckt auf kleinster Stufe bis zum Anrichten weiterquellen lassen.

Für die Garnitur:

Kräuter hacken und als Garnitur verwenden.

Guido Casanova am 30. September 2024