

Garnele mit Beluga-Linsen, Kokos-Curry-Schaum, Salat

Für zwei Personen

Belugalinsen:

150 g Belugalinsen 2 EL Granatapfeldicksaft Salz

Für die Garnelen:

4 Garnelen Olivenöl

Mango-Chili-Salat:

1 Mango 1 Limette, Saft $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
1 rote milde Peperoni 2 EL Erdnusskerne 1 TL geröst. Sesamöl
1 TL Olivenöl Salz

Kokos-Curry-Schaum:

200 ml Kokosmilch 1 EL helle Sojasauce 1 EL Ahornsirup
1 Stange Zitronengras 2 Kaffirlimettenblätter 1 TL Currypulver
1 g Lecithin 1 Prise gemahl. Kurkuma Salz

Garnitur: 3 Zweige Koriander

Für die Belugalinsen: Die Linsen in der doppelten Menge gesalzenem Wasser rund 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Darauf achten, dass die Linsen nicht zu weit garen. Die gegarten Linsen noch warm mit Granatapfeldicksaft vermengen und mit Salz abschmecken.

Für die Garnelen: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen hinzugeben und bei mittlerer Hitze für 3-4 Minuten braten.

Für den Mango-Chili-Salat: Mango schälen, das Fruchtfleisch mithilfe eines Sparschälers in feinen Streifen abhobeln und in eine Schale geben. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Peperoni waschen, die Kerne nach Belieben entfernen und Peperoni in feine Ringe oder Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen und Peperoni zur Mango geben und vermengen. Mit Sesamöl, Olivenöl, 1 Prise Salz und Limettensaft abschmecken.

Erdnusskerne rösten, hacken und unterheben.

Für den Kokos-Curry-Schaum: Kokosmilch in einen höheren Topf geben und erwärmen. Currypulver, Sojasauce, Ahornsirup, die angedrückte Zitronengrasstange und die Kaffirlimettenblätter zugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Dann Zitronengras und Kaffirlimettenblätter entfernen. Den Sud mit Salz und Kurkuma nach Belieben abschmecken und mithilfe eines Mixstabs zu einem Schaum aufmixen.

Für die Garnitur: Die warmen bis lauwarmen Linsen in Schalen geben, den Salat darauf anrichten und den warmen Schaum angießen. Garnelen darauf drapieren. Mit Korianderblättern verfeinern und direkt servieren.

Gerry Zimmermann am 07. Oktober 2025