

Garnelen, Artischocken und Salsa verde

Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen	Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Bio-Limetten	10 g rosa Pfefferbeeren
100 ml Olivenöl	12 Garnelen mit Schale	Salz
1 Zitrone	4 Artischocken	Pfeffer

Für die Salsa verde:

3 Stiele Kerbel	3 Stiele Petersilie	5 Stiele Basilikum
1 Zweig Zitronenthymian	80 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer Rotweinessig

Knoblauch schälen, zwei Zehen grob schneiden. In einer kleinen Pfanne 1 Spritzer Olivenöl erhitzen und den geschnittenen Knoblauch darin anschwitzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von einem Rosmarinzweig und vom Thymian abzupfen und hacken.

Limetten abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Rosa Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen.

Gegarten Knoblauch mit den Kräutern, Limettenschale, kalt gepresstes Olivenöl und rosa Pfefferbeeren vermischen.

Die Garnelen am Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen für mindestens 1 Stunde in die Marinade legen und kalt stellen.

Für die Salsa verde alle Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und mit dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Essig ?? je nach Geschmack ?? säuern. und anschließend auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen.

Für die Artischocken einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Von den Artischocken den Stil abbrechen, damit möglichst viele Fasern aus dem Boden entfernt werden. Dann die oberen 2/3 der Artischocken abschneiden. Den unteren Teil vorsichtig zuschneiden und Mit einem Löffel das sogenannte Heu vom Artischockenboden entfernen. Dann die Artischockenböden mit etwas Zitronensaft einreiben, sodass sie nicht oxidieren.

Die fertig geputzten Böden im vorbereiteten Salzwasser ca. 10 Minuten leicht köcheln. Dann herausnehmen und in Ecken schneiden.

In einer Pfanne in etwas Olivenöl erhitzen die Artischockenböden einer Knoblauchzehe langsam braten. Wenn die Ecken gar sind, mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Eine Grillpfanne erhitzen und die marinierten Garnelen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Gebratene Garnelen auf Teller geben, die Artischocken dazu anrichten und die Salsa verde darüber verteilen.

Frank Buchholz am 21. Juli 2017