

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Meer**

**2024**

**36 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

# Inhalt

Rote Spaghetti mit Spinat und Garnelen . . . . .	1
Jakobsmuschel im Seezungen-Mantel mit Schwarzwurzel . . . . .	2
Olivenpizza mit Scampi, Rucola, Knoblauch-Creme . . . . .	4
Nudeln mit Garnelen und Spinat in Tomaten-Sahne-Soße . . . . .	5
Spaghetti mit Garnelen und Tomaten-Sahne-Soße . . . . .	5
Paella mit Meeresfrüchten . . . . .	6
Gegrillte Calamaretti mit geeister Gemüsesuppe . . . . .	7
Sommerlicher Salat mit Garnelen und Mango-Salsa . . . . .	8
Kalter Nudelsalat mit Flusskrebse, Zitronen-Vinaigrette . . . . .	9
Nudeln mit Wein-Schmand-Soße und Garnelen . . . . .	9
Gebratene Garnelen mit Knoblauch aus der Pfanne . . . . .	10
Spaghetti mit Garnelen und Tomaten . . . . .	10
Krabbenbrot mit Cocktail-Soße und Wachtel-Spiegelei . . . . .	11
Spaghetti Frutti di Mare . . . . .	12
Spaghetti mit Garnelen, Chili und Vanille . . . . .	12
Garnelen-Gemüse-Pfanne . . . . .	13
Nudeln mit Garnelen, Zucchini und Knoblauch . . . . .	13
Spargel-Garnelen-Ragout mit Orangen-Hollandaise . . . . .	14
Linguine mit Garnelen . . . . .	14
Spaghetti al nero di seppia mit Calamaretti . . . . .	15
Stangen-Spargel schwedisch . . . . .	16
Wasabi-Garnelen mit marinierten Salatherzen . . . . .	17
Gnocchi mit Garnelen und Bärlauchöl . . . . .	18
Hummer-Lolli mit Miso-Mayonnaise . . . . .	19
Meeresfrüchte-Tartelettes . . . . .	20

Linguine, Venusmuscheln, Safran-Soße, Kirschtomaten . . . . .	21
Garnelen gebraten mit Knoblauch und Honig . . . . .	22
Garnelen-Burger . . . . .	22
Maultaschen Mare e Monti . . . . .	23
Zitronengras-Garnelen-Spieße, Honig-Pfeffer-Mayonaise . . . . .	25
Nudeln mit Garnelen und Tomaten-Schmand-Soße . . . . .	26
Spaghetti mit Venusmuscheln . . . . .	27
Tomatisierte Fregola sarda mit Garnelen . . . . .	28
Spaghetti mit Garnelen in cremiger Alfredo-Soße . . . . .	29
Garnelen mit Südsee-Flair . . . . .	30
Garnelen im Teigmantel . . . . .	31

**Index** **32**

# Rote Spaghetti mit Spinat und Garnelen

## Für 4 Personen

800 g frischer Blattspinat	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
60 g Parmesan	Salz	400 g Spaghetti
150 ml Rote-Bete-Saft	20 g Butter	2 EL Weißweinessig
300 g Garnelen	4 EL Olivenöl	60 g Sahne
Pfeffer	1 Zitrone	1 Gartenkresse-Schälchen

Spinat putzen, die Stängel entfernen. Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen. Eine Knoblauchzehe für die Garnelen beiseite legen. Übrigen Knoblauch und Schalotten fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft, Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen lassen.

Garnelen leicht salzen. Die geschälte Knoblauchzehe andrücken und mit der Hälfte vom Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Garnelen mit in die Schüssel geben und kurz im Öl ziehen lassen.

Bissfest gekochte Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen.

Für den Spinat übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, fein geschnittene Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen.

Dann den Spinat zugeben, den Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen.

Spinat umrühren, 1 Minute köcheln lassen, Sahne untermischen, aufkochen lassen.

Pfanne vom Herd ziehen, Parmesan untermischen und den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen eine Pfanne erhitzen, die Garnelen aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dann den Knoblauch aus der Öl-Marinade dazugeben und ebenfalls kurz mit in der Pfanne schwenken.

Aufgefangenes Nudelwasser und Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Spaghetti und etwas Zitronenschale zur Rote-Bete Reduktion geben und alles kurz erwärmen, dabei ständig vorsichtig durchmischen, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.

Kresse vom Beet schneiden Spinat in vorgewärmte tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti und gebratene Garnelen anrichten. Mit Kresse garnieren und servieren.

Rainer Klutsch am 03. Dezember 2024

# Jakobsmuschel im Seezungen-Mantel mit Schwarzwurzel

## Für zwei Personen

### Für die Farce:

200 g Seezungenfilets	100 g Bottarga von Meeräsche	100 ml Sahne
Salz	Pfeffer	Eiswürfel

### Für den Spinat und Jakobsmuschel:

4 Jakobsmuscheln	100 g Bottarga von Meeräsche	4 Spinatblätter
Eiswasser		

### Für die Rolle:

400 g Seezunge	Salz	Pfeffer
----------------	------	---------

### Für die Schwarzwurzel:

200 g Schwarzwurzel	1 Zitrone, Saft	500 ml Milch
Salz		

### Für die gerösteten Zwiebeln:

100 g Röstzwiebeln	5 g Aktivkohlepulver	Salz
--------------------	----------------------	------

### Für das Eiertopping:

1 Ei	1 altbackenes Brötchen	Salz
------	------------------------	------

### Für den Portwein-Schaum:

50 g Bottarga von Meeräsche	1 weiße Zwiebel	150 g Butter
200 ml Sahne	300 ml Fischfond	300 ml weißer Portwein
2 Lorbeerblätter	Salz	weißer Pfeffer

### Für die Garnitur:

Wildkräuter	Blüten	
-------------	--------	--

## Für die Farce:

Ein Sous-Vide-Becken auf 55 Grad einstellen.

Seezunge in Würfel schneiden und mit Bottarga, Sahne, Eiswürfeln, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein mixen.

## Für den Spinat und Jakobsmuschel:

Blattspinat gut waschen und in gesalzenem Wasser kurz blanchieren.

Herausnehmen und im Eiswasser abschrecken. Dann die Blätter mit Küchenpapier trocknen. Jakobsmuscheln putzen, mit Salz und Pfeffer würzen und ins Spinatblatt einrollen.

## Für die Rolle:

Seezunge auf eine Folie legen, die Farce auftragen und die Spinat Rollen auf die Farce legen und einrollen. Rolle in einem Beutel vakuumieren, dann im Wasserbad bei 55 Grad ca. 30 Minuten garen.

## Für die Schwarzwurzel:

Schwarzwurzel schälen und in ca 5 bis 6 cm große Stücke schneiden. In warmer Milch kurz ziehen lassen, dann im gekochtem Salz-Zitronenwasser 5 Minuten ziehen lassen. Wurzel rausholen und trocknen lassen.

## Für die gerösteten Zwiebeln:

Röstzwiebeln und Aktivkohle in einen Mixer geben und fein mixen.

Schwarzwurzeln in der Mischung gut wälzen und bis zum Servieren zur Seite legen.

## Für das Eiertopping:

Ei im Wasser ca. 15 Minuten kochen, herausnehmen, pellen und klein hacken. Altbackenes Brötchen in Scheiben schneiden, im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, in einen Mixer geben und fein mixen. Eier mit fein gehacktem Brötchen mischen und mit Salz würzen.

**Für den Portwein-Schaum:**

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Zwiebel mit Butter in einem Topf anbraten und mit Portwein ablöschen. Bottarga hinzugeben, kurz anbraten, dann Fischfond und Lorbeerblätter hinzugeben und kochen lassen, bis ca. 200 ml Flüssigkeit im Topf verblieben sind. Sahne hinzugeben, mit Butter aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

**Für die Garnitur:**

Wildkräuter und Blüten als Garnitur verwenden.

Tung Nguyen am 29. November 2024

# Olivenpizza mit Scampi, Rucola, Knoblauch-Creme

## Für 4 Personen

### Für den Tomatensugo:

1 Zwiebel, klein	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
500 g ital. Eiertomaten, Dose	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	2 Stängel Basilikum	

### Für den Teig:

500 g Weizenmehl, 405	120 g Hartweizengrieß	1/2 TL Salz
1 TL Zucker	10 g Trockenhefe	400 ml Wasser, lauwarm
Weizenmehl, 405		

### Für den Belag:

250 g Mozzarella	400 g Scampi, geschält	200 g grüne Oliven
1 Bund Rucola		

### Für die Knoblauchcreme:

3 Stängel glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen	4 EL Mayonnaise
2 EL Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensugo Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer sowie einer Prise Zucker würzen. Den Sugo mindestens 30 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder mal umrühren, damit die Tomaten gut zerfallen und der Sugo eine dickflüssige Konsistenz annimmt.

In der Zwischenzeit für den Teig Mehl, Hartweizengrieß, Salz, Zucker, Hefe und 400 ml lauwarmes Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine vermischen und gut zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig an einem warmen, zugfreien Ort zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig nochmals gut durchkneten und dann erneut an einem warmen, zugfreien Ort zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Für den Sugo Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den gekochten Sugo mischen. Anschließend den Sugo nochmal kräftig abschmecken.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche entweder zu einem großen Rechteck für ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ausrollen oder zu 4 Kreisen für runde Pizzableche ausrollen.

Den großen Teig oder die runden Teige aufs Backblech (oder Backbleche) geben.

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Tomatensugo auf dem Teig verstreichen.

Den Mozzarella zerpflücken und gleichmäßig auf dem Sugo verteilen, Scampi und Oliven ebenfalls gleichmäßig darauf verteilen.

Die Pizza auf der unteren Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und 15-20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Knoblauchcreme Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken oder durch die Presse drücken.

Mayonnaise, Crème fraîche und Knoblauch in einer Schüssel rühren, Petersilie untermischen und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola abbrausen, trocken schütteln und zerzupfen.

Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen, in Portionsstücke teilen und mit Rucola bestreuen und servieren. Die Knoblauchcreme separat dazu servieren.

Christian Henze am 07. November 2024



## Nudeln mit Garnelen und Spinat in Tomaten-Sahne-Soße

### Für 2 Portionen:

200 g Garnelen            200 g Kirschtomaten    200 g Rahmspinat  
190 g Spaghetti           200 ml Cremefine 7%    1 TL Oregano  
1 EL Tomatenmark

### Garnelen-Marinade:

1 TL Olivenöl            1 TL Paprikapulver      1/2 TL Knoblauchpulver  
Salz

Garnelen mit Öl, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Salz in eine Box geben und für 30 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Spaghetti nach Packungsangabe kochen.

Cremefine und Tomatenmark in die Auflaufform geben und mit einer Gabel vermengen.

Rahmspinat und Kirschtomaten drauf geben und mit den Garnelen toppen. Das Ganze für 15 Minuten backen.

Auflaufform aus dem Ofen nehmen und mit Oregano und Salz abschmecken.

Die Spaghetti unterrühren und genießen.

NN am 29. Oktober 2024

## Spaghetti mit Garnelen und Tomaten-Sahne-Soße

### Für 2 Portionen:

250 g Spaghetti            250 g Garnelen            2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl            1 kleine Chili            1 EL Tomatenmark  
100 g Kirschtomaten    ½ Zitrone, Saft            100 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne            1-2 Kellen Pastawasser    1 EL Petersilie  
Salz, Pfeffer

Nudelwasser aufsetzen.

Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen.

Kirschtomaten halbieren; Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden; Chili in feine Ringe schneiden.

Olivenöl in die Pfanne geben und die Garnelen darin scharf von beiden Seiten 1 Minute anbraten.

Knoblauch, Chili, Kirschtomaten und Tomatenmark zu den Garnelen geben und weitere 1-2 Minuten anbraten; alles vermischen.

Spaghetti ins Nudelwasser geben und nach Anweisung kochen.

Garnelen mit Zitronensaft und Brühe ablöschen, verrühren und aufkochen lassen.

Sahne hinzugeben, einrühren und köcheln lassen bis die Spaghetti al dente sind.

Spaghetti, eine Kelle Pastawasser, Petersilie dazugeben und alles vermischen.

Noch 1-2 Minuten in der Tomaten-Sahne-Soße ziehen lassen und immer wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer und weiterem Pastawasser verfeinern.

NN am 17. Oktober 2024

## Paella mit Meeresfrüchten

### Für 4 Portionen

8 Riesengarnelen	150 g Miesmuschel	150 g Herzmuschel
2 Zwiebel	3 Knoblauchzehe	1 Möhre
1/2 Bund Petersilie	100 ml Olivenöl	1 TL Rohrzucker
1 Salz	1 rote Paprikaschote	4 Tomate
1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Paprika, rosenscharf	400 g Reis
1/2 TL Safranfäden	1 Zitrone	

Garnelen putzen und waschen. Die Garnelenkarkassen aufheben. Muscheln putzen und unter fließendem Wasser waschen.

Zwiebeln schälen, halbieren, würfeln und die Hälfte beiseitestellen. Knoblauch schälen, in Blättchen schneiden und ebenfalls die Hälfte beiseitestellen.

Möhre waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Petersilie grob hacken.

Die Hälfte des Olivenöls in einem hohen Topf erhitzen.

Karkassen darin rösten. Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel, die Hälfte der Knoblauch-Blättchen, Möhre zugeben und mitrösten. Alles mit 2 L Wasser ablöschen. Petersilie und eine Prise Salz zugeben und den Fond auf die Hälfte einreduzieren lassen.

Anschließend den Fond durch ein Sieb geben und beiseitestellen.

Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln.

Tomaten reiben und ohne die Schale in eine Schüssel geben. Dabei die gesamte Flüssigkeit auffangen.

Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Die restlichen Zwiebeln und Knoblauch darin 1 Minute anschwitzen. Paprikawürfel, Paprikapulver zugeben und 2 Minuten anschwitzen. Mit geriebenen Tomaten ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Den Reis in die Pfanne streuen, alles gründlich verrühren und 1 Minuten mit anschwitzen.

Die Zutaten in der Pfanne mit dem Fond ablöschen, salzen und den Safran drüberstreuen. Ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Zitrone waschen und halbieren.

Nach 10 Minuten Garnelen und Muscheln dekorativ drauflegen und weitere 3-4 Minuten garen bis der Fond komplett vom Reis aufgesogen ist.

Paella mit Zitronensaft beträufeln und in der Pfanne servieren.

NN am 06. Oktober 2024

# Gegrillte Calamaretti mit geeister Gemüsesuppe

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

1 Fleischtomate	1 gelbe große Tomate	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 Stange Staudensellerie	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 altbackene Toastbrote	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
200-300 ml Olivenöl	Ggf. Gemüsefond	Chili
Salz	Eiswürfel	

**Für die Calamaretti:**

6 Calamaretti	Öl	Salz
---------------	----	------

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
--------------------------	-----------------------------

**Für die Suppe:**

Das Gemüse grob schneiden und gut salzen. Knoblauch abziehen. Toast in Würfel schneiden. Basilikum abrausen. Alles in einen großen Standmixer geben und gut durchmischen. Olivenöl dazu gießen. Je nach gewünschter Konsistenz noch mehr Olivenöl und Gemüsefond dazugeben. Mit Salz, Chili und Saft einer halben Zitrone abschmecken.

Suppe in einer Schüssel anrichten und diese noch kurz auf eine Schüssel mit Eiswürfeln stellen, um sie noch mehr abzukühlen.

**Für die Calamaretti:**

Calamaretti in Ringe schneiden und in einer Grillpfanne mit Öl scharf anbraten. Salzen und herausnehmen.

**Für die Garnitur:**

Salatgurke und Paprika in kleinste Würfel schneiden und als Suppeneinlage verwenden. Das Gericht in Cocktailgläsern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 16. August 2024

# Sommerlicher Salat mit Garnelen und Mango-Salsa

## Für zwei Personen

### Für die Mango-Salsa:

1 Flug-Mango	1 kleine rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
2 Zweige Koriander	2 EL Olivenöl	Salz

### Für die gegrillte Avocado:

1 reife Avocado	Olivenöl
-----------------	----------

### Für die gebratenen Garnelen:

8 Riesengarnelen	1-2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
2 Prisen Piment d'Espelette	Saltflakes	

### Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{4}$ Salzzitrone	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	2 Eier
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	1 TL Ahornsirup	200 ml neutrales Pflanzenöl
2 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Fertigstellung:

$\frac{1}{2}$ Römersalatherz
------------------------------

## Für die Mango-Salsa:

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch der Mango jeweils rechts und links vom Stein großzügig abschneiden. In Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und Limettensaft darüber geben. Koriander fein hacken und zur Mango geben. Mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Alles miteinander vermengen und ziehen lassen. Bei Bedarf Chili in feine Ringe hacken und mit dazugeben.

## Für die gegrillte Avocado:

Avocado halbieren und Stein herausnehmen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. In Spalten schneiden und in einer heißen Grillpfanne mit wenig Olivenöl von beiden Seiten grillen.

## Für die gebratenen Garnelen:

Garnelen putzen, Darm entfernen, kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen. In eine kleine Schüssel geben und etwas Olivenöl beträufeln. Knoblauch inklusive Schale mit einem Messer andrücken und mit in die Schale geben. Garnelen ziehen lassen. Dann in einer erhitzten Pfanne ohne Öl anbraten. Nach dem Wenden der Garnelen, restliche Marinade mit in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten bei abgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Mit Piment d'Espelette und Saltflakes abschmecken.

## Für die Mayonnaise:

Eier in ein hohes Gefäß aufschlagen. Curry, Ahornsirup und Limettensaft dazugeben und mit einer Prise Salz würzen. Alles mit einem Pürierstab aufmixen und dann langsam Öl einfließen lassen, dabei weiter pürieren bis eine Emulsion entsteht. Kurz vor der Ende des Vorgangs Olivenöl dazugeben. Die Mayonnaise sollte nicht zu fest werden. Nur die Schale der Salzzitrone fein würfeln und unter Mayonnaise rühren. Mit etwas Salz und Curry abschmecken.

## Für die Fertigstellung:

Mit der Mayonnaise einen Streifen auf den Servierteller streichen.

Garnelen sowie Avocado darauf setzen und Mango-Salsa darüber verteilen. Römersalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit etwas Olivenöl marinieren und zwischen den Garnelen drapieren.

Cornelia Poletto am 08. August 2024

# Kalter Nudelsalat mit Flusskrebse, Zitronen-Vinaigrette

**Für zwei Personen**

**Für die Zitronen-Vinaigrette:**

1 Zitrone, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle	1 EL Ahornsirup
100 ml Olivenöl	Pfeffer	

**Für den Nudelsalat:**

200 g schwarze Spaghettini	20 vorgek. Flusskrebsschwänze	10 Datterini-Tomaten
1 rote Chilischote	2 Zweige Basilikum	4 Zweige Koriander
grobes Meersalz	Pfeffer	

**Für die Zitronen-Vinaigrette:**

Die Zitrone heiß abwaschen und mit einem Sparschäler 1-2 größere Stücke Schale abschälen. Saft auspressen und beides in einen Topf geben. Knoblauchknolle mit einem Messer oder Plattierisen andrücken.

Mit in den Topf in den Saft legen. Ahornsirup mit dazugeben. Kurz umrühren und leicht reduzieren lassen. Knoblauch und Zitronenschale herausnehmen und Flüssigkeit mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.

**Für den Nudelsalat:**

Spaghettini in kochendem Salzwasser al dente garen und in Eiswasser abschrecken bis sie lauwarm sind. Ein wenig Olivenöl dazugeben damit sie nicht aneinander kleben. Chili in feine Ringe schneiden.

Kirschtomaten vierteln. Alles zusammen mit den Spaghettini in einer Schüssel mit der Vinaigrette vermengen. Flusskrebse unterheben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Basilikum- und Korianderblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden und zum Schluss in den Salat geben.

Cornelia Poletto am 06. August 2024

## Nudeln mit Wein-Schmand-Soße und Garnelen

**Für 2 Personen:**

150-200 g Nudeln	200 g Garnelen	Mehl, Oregano
2 EL Öl	2 EL Butter	1 Schalotte, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt	200 g Schmand	80 ml Weißwein
Zitronensaft	70 g Parmesan	Salz, Pfeffer
Paprikapulver	1 Hand Petersilie, gehackt	

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen.

Die Garnelen waschen, trocken tupfen und den Darm entfernen.

Mehl mit Oregano mischen. Die Garnelen darin wälzen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Garnelen 1-2 min. unter Wenden braten, herausnehmen und auf die Seite legen.

In der gleichen Pfanne die Butter erwärmen, Zwiebel, Knoblauch anbraten, Wein und Zitronensaft hinzufügen und leicht köcheln lassen, Schmand einrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Nun von der Hitze nehmen und geriebenen Parmesan einrühren.

Die Nudeln abgießen, die Soße untermischen und die Garnelen hinzufügen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

NN am 17. Juli 2024

## Gebratene Garnelen mit Knoblauch aus der Pfanne

450 g Garnelen, geschält	Salz	1 TL Paprikapulver, geräuch.
4-5 Knoblauchzehen	60 ml Olivenöl	2 EL Weißwein, trocken
1 Prise Zucker	Kräuter	

Die Garnelen salzen.

Mit Paprika bestreuen und gut umrühren.

Die Garnelen sollten gleichmäßig beschichtet werden.

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

In einer Bratpfanne das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen.

Den Knoblauch 2 Minuten anbraten, bis er goldgelb wird.

Die Garnelen in die gleiche Pfanne geben.

Die Hitze erhöhen.

Das Ganze weitere 2 Minuten anbraten.

Wein und eine Prise Zucker in die Pfanne geben.

Sobald die Flüssigkeit in der Pfanne zu kochen beginnt, ein paar Minuten weiter braten.

Dabei ordentlich rühren.

Die fertigen Garnelen vom Herd nehmen.

Mit den Kräutern bestreuen und servieren.

NN am 11. Juli 2024

## Spaghetti mit Garnelen und Tomaten

300 g Spaghetti	300 g Garnelen	200 g Datteltomaten, halbiert
3 Knoblauchzehen, fein gehackt	1 Zwiebel, fein gehackt	400 g passierte Tomaten
100 ml trockener Weißwein	Olivenöl	Salz, Pfeffer
Petersilie		

Die Spaghetti in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen, dabei eine Tasse Nudelwasser aufbewahren.

Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen.

Die Garnelen darin 2-3 Minuten pro Seite anbraten, bis sie rosa sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen.

Knoblauch sowie Zwiebeln darin anschwitzen, bis sie duftend sind.

Die halbierten Datteltomaten hinzufügen und kurz mitbraten.

Die passierten Tomaten dazugeben und bei Bedarf den Weißwein hinzufügen.

Die Soße köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.

Die gekochten Spaghetti und die angebratenen Garnelen in die Pfanne mit der Tomatensoße geben.

Alles gut vermengen und gegebenenfalls etwas von dem aufbewahrten Nudelwasser hinzufügen, um die Soße zu verdünnen.

Die Spaghetti mit Garnelen und Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren und servieren.

NN am 08. Juli 2024

# Krabbenbrot mit Cocktail-Soße und Wachtel-Spiegelei

## Für zwei Personen

### Für das Krabbenbrot:

2 Scheiben Sylter Brot                      20 g Butter                      Olivenöl

### Für die Cocktailsauce:

200 g Krabbenfleisch, gekocht     $\frac{1}{4}$  TL Meerrettich                      1 Zitrone, Saft  
 $\frac{1}{4}$  Orange, Saft                      1 Ei                      1 TL Senf  
2 EL Ketchup                      1 Schuss Weinbrand                       $\frac{1}{4}$  TL Worcestershiresauce  
Tabasco                      200 ml Sonnenblumenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Gurken:

$\frac{1}{4}$  Salatgurke                      3 große Radieschen                      50 ml Weißweinessig, 5%  
1 EL Honig                      Salz

### Für die Wachteleier:

2 Wachteleier                      Butter                      Olivenöl

### Für die Garnitur:

1 Beet Blutampferkresse                      essbare Blüten

## Für das Krabbenbrot:

Das Brot mit Hilfe eines Servierrings in Kreise stechen. Brot in einer Pfanne in Olivenöl und Butter von beiden Seiten knusprig und goldgelb anbraten. Auf ein Küchentuch legen und abtropfen lassen.

## Für die Cocktailsauce:

Zitrone halbieren und auspressen. Ei trennen und Eigelb in einer Schüssel mit Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Langsam das Öl hinzufügen bis eine homogene Mayo entsteht.

Die übrigen Zutaten unterrühren und mit den Krabben vermischen.

## Für die Gurken:

Gurke und Radieschen fein hobeln und in 100 ml Wasser einlegen.

Weißweinessig und Honig in einem Topf erhitzen und mit Salz würzen.

Gurke und Radieschen bis auf einige wenige für die Garnitur aus dem Wasser nehmen, vorsichtig ausdrücken und mit dem Sud pickeln.

## Für die Wachteleier:

Wachteleier mit einem Sägemesser ansägen, um sie besser öffnen zu können. Eier in die Pfanne geben und in Öl und Butter Spiegeleier braten.

## Für die Garnitur:

Kresse und Blüten als Garnitur verwenden.

Brot auf Teller legen, Cocktailsauce mit Krabben darauf anrichten. Das Spiegelei darüberlegen und gepickeltes Gemüse als Garnitur oben drauf legen. Mit restlichen Gurken, Radieschen und Blüten garniert servieren.

Nelson Müller am 04. Juli 2024

## Spaghetti Frutti di Mare

### Für 4 Personen:

300 g Spaghetti	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	1 TL Zucker
100 ml Weißwein	1 Dose stückige Tomaten, 400 g	100 ml Wasser
500 g Meeresfrüchte	1 EL ital. Kräuter	1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer	Basilikum	

Pasta in kochendem Wasser (salzen nicht vergessen) al dente garen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und beides in heißem Öl anbraten.

Tomatenmark und Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig verkochen lassen.

Mit den Dosentomaten und Wasser ablöschen, aufgetaute Meeresfrüchte, Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben. Ca. 10 Minuten offen köcheln lassen und nochmals abschmecken.

Pasta abgießen und mit der Sauce anrichten. Nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren.

NN am 14. Juni 2024

## Spaghetti mit Garnelen, Chili und Vanille

### Für 4 Portionen

500 g Garnelen	5 EL Olivenöl	80 g Zwiebel
100 g Paprika	1 Knoblauchzehe	150 g Cherrytomaten
2 Tomaten gewürfelt	1 Vanilleschote	1 EL Honig
1 Chili	100 ml Weißwein	Basilikum
500 g Spaghetti	50 g Pinienkerne	

Garnelen aus dem Kühlschrank nehmen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl mischen.

In einer großen, vorgeheizten Pfanne die Garnelen ohne weiteres Fett anbraten und anschließend herausnehmen.

Zwiebeln hacken, Paprika würfeln, Knoblauch zerdrücken und Cherrytomaten halbieren. In der noch heißen Pfanne mit den gehackten Tomaten in 3 Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Mit Salz, Vanille, Honig und der angestoßenen Chilischote würzen und anschließend mit Weißwein ablöschen.

Zugedeckt das Ganze auf schwacher Hitze ca. 8 Minuten. In der Zwischenzeit die Spaghetti al dente kochen.

Die Spaghetti aus dem Wasser direkt in die Gemüsepfanne geben, die Garnelen, Pinienkerne und Basilikum ebenfalls hinzufügen und auf großer Hitze schwenken, bis sich alles gut um die Spaghetti gelegt hat.

NN am 10. Juni .2024



## Garnelen-Gemüse-Pfanne

### Für 4 Portionen

215 g TK-Garnelen	200 g Basmatireis	1 Brokkoli
250 g Möhren	1 Stück Ingwer (1 cm)	2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl	200 ml Gemüsebrühe	100 g Cashewkerne
Salz, Pfeffer	Sojasauce	Curry
3 Frühlingszwiebeln		

Garnelen auftauen, dann unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen und würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken.

1 EL Öl erhitzen und die Garnelen braten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.

1 EL Öl in der Schmorpfanne erhitzen und Ingwer kurz anbraten. Knoblauch, Möhren und Brokkoli zugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe und 5-10 Minuten garen bis das Gemüse bissfest ist. Cashewkerne klein hacken.

Reis und Garnelen in die Pfanne geben und alles mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Currypulver abschmecken.

Garnelen-Gemüse-Pfanne anrichten und mit Cashewkernen und Frühlingszwiebeln bestreuen.

NN am 10. Juni 2024

## Nudeln mit Garnelen, Zucchini und Knoblauch

### Für 4 Personen:

400 g Nudeln	450 g Garnelen	3-4 Zucchini, klein
2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
1 EL Kapern	120 ml Weißwein, trocken	120 ml Wasser
Salz, Pfeffer	3-4 Zweige Petersilie	

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung kochen und anschließend abseihen.

Garnelen waschen und schälen.

Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Chilipulver hinzufügen und 1 min. dünsten.

Garnelen, Kapern beimengen und 3-4 min. anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und weitere 2-3 min. garen, damit der Alkohol verdampft.

Zucchini und Wasser hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 8-10 Minuten schmoren lassen, damit die Zucchini weich wird.

Die Nudeln in die Pfanne mit der Sauce geben, vermischen und 1 min. garen.

Petersilie fein hacken.

Vor dem Servieren die Pasta mit Petersilie bestreuen.

NN am 09. Juni 2024

# Spargel-Garnelen-Ragout mit Orangen-Hollandaise

## Für 4 Portionen

1 kg Spargel, Bruch	Salz, Zucker, Butter	250 g Garnelen
30 g Butter	1 Bund Frühlingszwiebeln	Pfeffer
100 ml Orangensaft	100 ml Sud, (Spargelsud)	250 ml Sauce Hollandaise
2 TL Weinbrand		

Spargelbruch mit Salz, Zucker und einem Stich Butter garen, herausnehmen und beiseitestellen. Garnelen putzen, evtl. entdarmen und in der Butter in einer großen Pfanne von jeder Seite ca. 1 Minute garen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zu den Garnelen geben. Kurz mit anschwitzen. Alles mit Spargelsud und Orangensaft ablöschen.

Hollandaise und Spargel dazugeben und alles nochmals erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Weinbrand abschmecken.

Dazu passen sehr gut Bandnudeln.

NN am 07. Juni 2024

# Linguine mit Garnelen

## Für 2 Personen:

200 g Nudeln	200 g Garnelen	300 g Zucchini
100 g Cherrytomaten	50 g Frühlingszwiebeln	100 g Frischkäse
100 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe	2 TL Öl
Dill	Salz	Pfeffer

Nudeln nach Anleitung in Salzwasser kochen.

Knoblauch schälen und klein hacken.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Zucchini waschen, halbieren und in Würfel schneiden.

Tomaten halbieren.

Gemüsebrühe mit dem Frischkäse gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauch und Garnelen darin anbraten.

Zucchini und Zwiebeln hinzugeben.

Frischkäse Sauce hinzugeben.

Die fertigen Nudeln mit in die Pfanne geben.

Tomaten und Dill hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 02. Juni 2024

# Spaghetti al nero di seppia mit Calamaretti

**Für zwei Personen**

**Für die Pasta:**

2 Eier	1 EL Sepia-Tinte	125 g Semola
75 g Mehl	1 Prise Salz	

**Für die Calamaretti:**

250 g Calamaretti	2 junge Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Pasta:**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, zu einem glatten Teig verarbeiten und in Klarsichtfolie im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig danach mithilfe einer Nudelmaschine zu Spaghetti ausrollen.

**Für die Calamaretti:**

Tentakel der Calamaretti vorsichtig aus dem Körper (Tube) ziehen.

Längliches durchscheinendes Fischbein aus den Tuben entfernen. Die dunkle Haut der Tuben abziehen. Innereien und Augen oberhalb der Tentakel abschneiden. Kugelförmiges Kauwerkzeug jeweils aus der Mitte der Tentakel herausdrücken. Tuben und Tentakel waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Größere Tuben klein schneiden.

Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Chilischote putzen und fein schneiden. Petersilien- und Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden. Spaghetti in kochendem gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Calamaretti zugeben, ca.  $\frac{1}{2}$  Minute je Seite anbraten. Chili und Knoblauch zugeben und 12 Minuten mitbraten.

Kräuter und abgetropfte Spaghetti untermischen, alles durchschwenken.

Nach Wunsch etwas Nudelwasser unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Cornelia Poletto am 30. Mai 2024

## Stangen-Spargel schwedisch

### Für 2 Portionen

1 kg Spargel, frisch                      1 TL Salz               $\frac{1}{2}$  TL Zucker

### Für die holländische Soße:

2 Eigelb                                      200 g Butter      1 EL Dill, frisch gehackt

2 EL Wasser                                Salz, Pfeffer      2 TL Zitronensaft

200 g Garnelenschwänze, (Dose)

Die Garnelen auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Den Spargel schälen und die unteren Enden etwas abschneiden.

Die Spargelschalen und Abschnitte in einem Liter Wasser mit 1 TL Salz und  $\frac{1}{2}$  TL Zucker ca. 5 Min. auskochen. Danach rausnehmen und entsorgen, den Sud aufheben.

Die Butter in einem kleinen Topf so lange kochen bis die Molke verdampft ist. Abseihen und dann zum Abkühlen beiseite stellen.

Für die Hollandaise die Eigelbe mit Wasser, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Metallschüssel über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen aufschlagen bis es cremig wird. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die warme flüssige Butter ganz langsam unter die Eigelbmischung schlagen. Nun den frischen Dill und die abgetropften Garnelenschwänze (evtl. nochmal mit Küchenkrepp abtupfen) unter die Hollandaise mischen, die Sauce abschmecken und warm stellen.

Den Spargel in der Spargelbrühe in 10 - 15 Min bissfest kochen (je nach Dicke).

Auf Tellern anrichten und jeweils etwas Hollandaise darüber geben. Mit Pellkartoffeln servieren.

NN am 14. Mai 2024

# Wasabi-Garnelen mit marinierten Salatherzen

## Für zwei Personen

### Für die Garnelen:

8 Garnelen	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb, Saft	1 Ei
1,5 EL Reiswein	1 TL Sesamöl	Maisstärke
Pflanzenfett	Salz	Pfeffer

### Für die Wasabi-Mayonnaise:

2 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
1 Ei	1 EL Wasabipaste	1 TL Sesamöl
150 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise brauner Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die marinierten Salatherzen:

2 Romana-Salatherzen	4 Radieschen	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb
80 g Butter	2 TL Sojasauce	3 Zweige Koriander
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnelen:

Die Garnelen am Rücken längs einschneiden und ggf. putzen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Aus dem Eigelb, Reiswein, Sesamöl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen. Beides mit unter die Marinade rühren. Garnelen darin ziehen lassen.

Anschließend in Maisstärke wenden und in heißen Fett kurz ausbacken.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### Für die Wasabi-Mayonnaise:

Ei in ein hohes, schlankes Gefäß aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz mit einem Pürierstab aufschlagen. Dann langsam das Öl einfließen lassen und weiter pürieren bis eine Emulsion entsteht.

Sesamöl, Wasabi, brauner Zucker und Limettensaft unterrühren und abschmecken.

Frittierte Garnelen in eine Schüssel geben und mit Mayonnaise vermengen. Chili und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und über Garnelen geben.

### Für die marinierten Salatherzen:

Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Koriander hacken. Limette abreiben. Alles miteinander vermengen. Butter in einem Topf schmelzen und zu brauner Butter werden lassen. Dann Sojasauce unterrühren und von der Hitze nehmen. Kurz vor dem Servieren über den Salat und Koriander geben. Radieschen in feine Scheiben hobeln und beim Anrichten auf den Salat legen.

Alexander Kumptner am 10. Mai 2024

# Gnocchi mit Garnelen und Bärlauchöl

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Gnocchi:**

600 g mehligk. Kartoffeln	50 g Kartoffelmehl	3 Eigelb
50 g Butter	Salz, Muskat	

### **Für das Öl:**

2 Bund Bärlauch	5 EL Olivenöl	Salz, Zucker
-----------------	---------------	--------------

### **Für die Soße:**

10 mittelgroße Garnelen	2 Schalotten	Olivenöl
1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein	100 ml Sahne
Salz, Zucker	Zitronensaft	

### **Für die Gnocchi:**

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Die noch warmen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Kartoffelmehl, zerlassene Butter und Eigelb hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit Salz und Muskat würzen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in Stücke teilen. Die Stücke zu Rollen formen und in etwa 1 cm dicke Gnocchi schneiden.

Kochwasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und salzen. Die Gnocchi hineingeben und garen. Wenn sie nach oben steigen, noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

### **Für das Öl:**

Bärlauch waschen und trocknen. Mit Olivenöl in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme verarbeiten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Weiteres Öl hinzufügen, bis die Masse zähflüssig vom Löffel läuft.

### **Für die Soße:**

Garnelen gegebenenfalls schälen, Därme entfernen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Garnelen und eine angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen und anbraten. Dabei salzen und etwas zuckern. Wein und Sahne hinzufügen und alles 1-2 Minuten ziehen lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Zum Servieren die Gnocchi mit den Garnelen und der Soße auf Teller geben.

Einige Tropfen Bärlauch-Öl dekorativ auf dem Teller und den Gnocchi verteilen.

Rainer Sass am 19. April 2024

# Hummer-Lolli mit Miso-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für den Hummer-Lolli:

200 g Hummerfleisch	50 g Zanderfilet, ohne Haut	50 g kalte Sahne
2 g Koriander	Limettenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Panierung:

1 Ei	10 g glatte Petersilie	5 g Estragon
150 g Panko	20 g Mehl	Öl

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft	1 Ei	1 TL Dijonsenf
1 Prise Zucker	150 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Miso-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Tasse Mayonnaise, von oben	2 EL helle Misopaste	1 TL Sojasauce
1 TL Reisessig	1 TL Zucker	Sesamöl

### Für die Garnitur:

Blüten	Kresse
--------	--------

## Für den Hummer-Lolli:

Eine Farce aus dem Zanderfilet und der kalten Sahne mixen.

Koriander hacken. Hummerfleisch in Würfel schneiden und mit der Zanderfarce und dem Koriander mischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenöl abschmecken. Zu kleinen Krokettchen formen.

### Für die Panierung:

Panko, Petersilie und Estragon mixen. Krokettchen in Mehl, Ei und der Kräuter-Panko-Mischung panieren. In heißem Öl knusprig ausbacken.

### Für die Mayonnaise:

Ei trennen und in einer Schüssel das Eigelb, Senf, Zitronensaft, Salz und eine Prise Zucker gut vermengen.

Öl langsam zu der Eigelb-Mischung zu träufeln. Weiter rühren und allmählich mehr Öl hinzufügen, bis die Mischung anfängt, dick und cremig zu werden.

Es ist wichtig, dass das Öl zu Beginn nur sehr langsam hinzugefügt wird, um eine gute Emulsion zu gewährleisten.

### Für die Miso-Mayonnaise:

Mayonnaise mit Miso, Sojasauce, Reisessig, Zucker und etwas Sesamöl vermischen.

### Für die Garnitur:

Hummer-Lolli auf einen dekorativen Holzspieß stecken und mit Miso-Mayonnaise, Blüten und Kresse garnieren.

Nelson Müller am 14. März 2024

# Meeresfrüchte-Tartelettes

## Für zwei Personen

### Für die Tartelettes:

1 Pck. Blätterteig                      Öl

### Für die Füllung:

6 Riesengarnelen, mit Schale	2 Jakobsmuscheln	1 Karotte
1 Fenchelknolle	1 EL Essig	1 EL Olivenöl
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 EL Senf	1 EL dunkle Misopaste
200 ml Sonnenblumenöl		

### Für die Garnitur:

1 Zweig Dill	2 EL Forellenkaviar	essbare Blüten, zur Garnitur
--------------	---------------------	------------------------------

### Für die Tartelettes:

Den Backofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen.

Blätterteig halbieren, mit Mehl bestäuben und diagonal ausrollen.

Tarteformen einfetten und Teig rund ausstechen. Teig in die Formen geben, mit einer anderen Form beschweren und im Ofen für ca. 10 Minuten blindbacken. Tartelettes aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

### Für die Füllung:

Pfanne mit Öl erhitzen und Garnelen in der Schale darin von allen Seiten angaren. Herausnehmen, aus der Schale lösen und in feine Würfel schneiden. Jakobsmuscheln ebenfalls kleinhacken und beides miteinander vermischen.

Gemüse schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Diese in der Garnelenpfanne anschwitzen. Pfanne vom Herd nehmen und Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und gut verrühren. Meeresfrüchte dazugeben.

### Für die Mayonnaise:

Ei in einen hohen Messbecher schlagen. Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und langsam Öl hingießen. Dabei mit dem Stabmixer anfangen zu mixen und eine Mayonnaise herstellen. Am Ende Misopaste einrühren.

### Für die Garnitur:

Dill vom Zweig zupfen. Forellenkaviar und Blütenblätter als Garnitur verwenden.

Tartelettes auf Tellern anrichten, mit Mayonnaise befüllen, Meeresfrüchte-Gemüse daraufgeben, mit Forellenkaviar, Dill und Blütenblättern garnieren und servieren.

Nelson Müller am 16. Februar 2024



# Linguine, Venusmuscheln, Safran-Soße, Kirschtomaten

## Für zwei Personen

### Für die Linguine:

4 Eier, Größe M	360 g Semolamehl	20 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	4 EL Olivenöl	Salz

### Für das Muschelragout:

400 g Venusmuscheln	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 große Schalotte
1 Limette, Saft	250 ml Sahne	250 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	1 g Safranfäden	Stärke
Olivenöl		

### Für die Tomaten:

10 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Zucker	Salz
Pfeffer		

### Für die Linguine:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit Knethacken zu einem glatten Teig vermischen. Je nach Bedarf wenig Wasser hinzufügen. Etwas ruhen lassen. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz dünne Platten rollen und in Linguineform schneiden.

In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

### Für das Muschelragout:

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend Muscheln in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben und mit Weißwein ablöschen. Fond abgießen und für die Sauce beiseite stellen.

Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Das restliche Gemüse in etwas größere Rauten schneiden. In Olivenöl anschwitzen mit Weißwein ablöschen und mit dem Muschelfond auffüllen. Solange köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Sahne und Safran dazugeben einmal aufkochen und mit etwas Stärke binden. Muscheln zur Sauce geben und mit gehacktem Estragon und Limettensaft abschmecken.

### Für die Tomaten:

Knoblauch abziehen und andrücken. Kirschtomaten mit allen Zutaten in eine Pfanne geben, gut durchmischen und im Ofen bei 120 Grad ca. 20 Minuten garen.

Nelson Müller am 16. Februar 2024

## Garnelen gebraten mit Knoblauch und Honig

### Für 4 Personen:

30 ml Sojasauce	500 g Garnelen	50 g Honig
2 Zweige Frühlingszwiebeln	Petersilienblätter	1 EL gehackter Knoblauch
1 EL gehackter Ingwer	2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

In einer Schüssel Honig, Sojasauce, Knoblauch, Pfeffer und Ingwer mischen. Bei Bedarf Salz hinzufügen.

Die Garnelen in einen Gefrierbeutel geben und die Marinade hinzufügen, verschließen und schütteln, um alles gut zu vermischen. Die Garnelen ein bis zwei Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, die Garnelen mit ihrer Marinade hinzufügen und 5 Minuten in der Pfanne anbraten, dabei ab und zu wenden.

Petersilie hacken, Frühlingszwiebel schneiden und am Ende des Garvorganges hinzugeben.

NN am 11. Februar 2024

## Garnelen-Burger

### Für 4 Burger

4 Burgerbrötchen	300 g Lachsfilet	250 g Garnelen
eine Zitrone	eine Zwiebel, weiß, mittelgroß	4 Limetten
ein Schuss Sojasauce	eine Hand Kräuter	1/2 Salatgurke
ein Stengel Zitronengras	eine Prise Chili	50 ml geröstetes Sesamöl
50 g Sesam, weiß, geröstet	100 g Mayonnaise	100 ml Sweet-Chili-Sauce
ein Schuss Pflanzenöl	eine Prise Zucker	Salz
Pfeffer		

Die Gurke in feine Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und mit etwas Öl in einem Topf auf dem Herd glasig anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen, Limettensaft sowie einen großen Schuss Sojasauce zugeben, das geröstete Sesamöl und den Sesam einrühren, etwas angedrücktes Zitronengras hineinlegen und mit Chili, einer Prise Zucker und gegebenenfalls einer Prise Salz abschmecken.

Das Ganze auf dem Herd nochmals lauwarm erwärmen, vom Herd nehmen, die fein geschnittenen Gurkenscheiben hineingeben, eine halbe Stunde ziehen lassen und anschließend in einem Sieb etwas abtropfen lassen.

Das Lachsfilet in grobe Würfel schneiden und in einem Mixer rasch cremig mixen.

Die Garnelen schälen, die Därme entfernen, das Garnelenfleisch fein hacken, unter die Fischfarce heben und mit einem Schuss Sojasauce, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Aus der Garnelen-Masse Patties formen und in einer großen, beschichteten Pfanne, mit einem Schuss Pflanzenöl, bei mittlerer Hitze auf dem Herd ringsum goldbraun braten.

Die gegarten Patties aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller setzen und großzügig mit der Sweet-Chili-Sauce nappieren.

Die Mayonnaise in einer Schüssel mit etwas geröstetem Sesamöl abschmecken.

Die Burgerbrötchen auf den Schnittflächen leicht tosten, mit der Mayonnaise bestreichen, die Garnelen-Patties darauf setzen, die abgetropften Gurkenscheiben darauf verteilen, zusammenklappen und servieren.

Alexander Herrmann am 09. Februar 2024

# Maultaschen Mare e Monti

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

4 Eier	1 EL Olivenöl	1 Prise Salz
300 g Weizenmehl, 405	100 g Semolino (gemahl. Hartweizengrieß)	

### Für die Füllung:

300 g Putenbrustfilet	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 g Champignons	1 Bund Blattpetersilie	100 g junger Spinat
1 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	500 g Garnelen, geschält	50 g Sahne, gekühlt

### Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g Champignons
4 EL getrock. Tomaten	1 EL grüne Oliven	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	250 ml trockener Weißwein	1 EL Kapern
500 ml Fleischbrühe	3 Stängel glatte Petersilie	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Zusätzlich:

1 Ei

Für den Teig Eier, Olivenöl und 1 Prise Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, den Knethaken verwenden und kurz vermischen, dann das Mehl und Semolino nach und nach hinzufügen und 5-7 Minuten gut kneten, bis sich der Teig von der Schüsselwand löst.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit der Hand glatt kneten. Den Teig abgedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung das Putenbrustfilet klein schneiden und kurz ins Tiefkühlfach geben.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Pilze putzen und fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Pilze zugeben und anbraten. Spinat und Blattpetersilie hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Alles gut vermischen.

Sobald der Spinat zusammengefallen ist, alles in ein Sieb geben, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Die Garnelen in kleine Stücke schneiden.

Die angefroren Putenfleischstückchen mit der Sahne, etwas Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce mixen.

Die Farce mit den Garnelen und der Pilz-Spinatmasse gut miteinander vermischen.

Tipp: Falls die Masse zu feucht ist, kann man 1-2 EL Semmelbrösel untermischen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen, Knoblauch fein schneiden.

Die Pilze putzen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden, Oliven fein hacken. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebelstreifen, Knoblauch und Champignons darin anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Die Streifen der getrockneten Tomaten, gehackte Oliven, Kapern und Thymian dazugeben. Die

Hälfte der Brühe zugeben und etwas einkochen lassen. Dann die restliche Brühe zugeben und alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit mit der Nudelmaschine den Nudelteig zu dünnen Bahnen ausrollen.

Die Nudelbahnen der Länge nach dünn mit der Füllung bestreichen, dabei einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen.

Das Ei verquirlen und den Teigrand damit bestreichen. Den bestrichenen Nudelteig der Länge nach von der Fleischseite her aufrollen und den Teigrand gut andrücken. Die Roulade in schräge Stücke (bzw. Maultaschen) schneiden.

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Maultaschen hineingeben und im siedenden Wasser ca. 8-10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Sauce nochmals erwärmen, die Petersilie untermischen, die kalte Butter unterrühren.

Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Maultaschen aus dem Wasser heben, direkt in die Sauce geben, kurz mitköcheln.

Maultaschen und Sauce anrichten.

Daniele Corona am 31. Januar 2024

# Zitronengras-Garnelen-Spieße, Honig-Pfeffer-Mayonaise

## Für 4 Personen:

1 Eigelb	1/2 EL weißer Aceto balsamico	1 Knoblauchzehe
150 ml Sonnenblumenöl	Salz, Kristallzucker	1 EL flüssiger Honig
Pfeffer	800 g rohe Riesengarnelen	8 Stängel Zitronengras
Salz	1 rote Chilischote	1 Bio-Zitrone
geröstetes Weißbrot		

## Honig-Pfeffer-Mayonaise:

Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in einen hohen Mixbecher geben.

Das Eigelb und den Balsamico zugeben und alles mit einem Stabmixer pürrieren.

Unter stetigem Weitermischen in einem feinen Strahl das Sonnenblumenöl hineinlaufen lassen, bis eine gebundene Emulsion entsteht.

Die Mayonnaise mit Salz und Kristallzucker würzen. Abschließend den Honig und etwas geschrotenen schwarzen Pfeffer unterrühren. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken.

## Zitronengras-Garnelen-Spieße:

Die Garnelen säubern. Dazu den Rücken mit einem scharfen, spitzen Messer einschneiden und mit dem Messer den Darm entfernen. Die Garnelen nicht schälen. Die Garnelen unter fließendem Wasser abbrausen und auf Küchenpapier gut abtupfen.

Die äußeren, harten Hüllblätter vom Zitronengras abziehen. Die Garnelen mittig mit einem Metallspeer durchstechen (zum Bohren der Löcher). Je 4 Garnelen auf einen Zitronengrassängel stecken. Die Garnelenspieße rundherum mit Salz würzen.

Für die Chilimarinade die Chilischote putzen und sehr fein hacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit der Chilischote verrühren und beiseitestellen.

Die Garnelenspieße von beiden Seiten je 2 Minuten grillen.

Zum Anrichten je 2 Zitronengras-Garnelen-Spieße auf 4 Teller legen und mit der Chilimarinade beträufeln.

Bei Tisch die gegrillten Garnelen von den Zitronengrasspeeren streifen und die Schalen abziehen.

Die Honig-Pfeffer Mayonnaise in einem separaten Schälchen zum Dippen reichen.

Dazu passt geröstetes Weißbrot.

Christian Henze am 26. Januar 2024

## Nudeln mit Garnelen und Tomaten-Schmand-Soße

### Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	2 Knoblauchzehen	1-2 rote Chilischoten
2 Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl	250 g Garnelen
100 ml Schmand	85 ml trockener Weißwein	2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer		

Pasta in reichlich Salzwasser al dente garen.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und hacken. Chili und Frühlingszwiebeln waschen. Chili hacken, Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen eine Minute anbraten, wenden und Knoblauch, Chili, Weißwein, Sahne, Tomatenmark, Frühlingszwiebeln hinzufügen. Zwei Minuten einkochen lassen. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln hinzufügen und alles vermischen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

NN am 23. Januar 2024

# Spaghetti mit Venusmuscheln

## Für 2-3 Portionen

800 g Venusmuscheln	300 g Kirschtomaten	0,5 Knolle Fenchel (150 g)
3 Frühlingszwiebeln	0,5 Bund glatte Petersilie	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	300 g Spaghetti
2 EL Olivenöl	50 ml Pernod	50 ml trockener Weißwein
200 ml Geflügelfond	0,5 Limette	

Die Venusmuscheln in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 15 Minuten wässern. Inzwischen Tomaten und Fenchel waschen. Die Tomaten halbieren und das Fenchelgrün abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen. Die oberen Stängel und den Strunk abschneiden. Die Fenchelhälfte in kleine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln fein schneiden, dabei einige schöne Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Muscheln in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und geöffnete oder beschädigte Exemplare aussortieren. In einem großen Topf reichlich Wasser mit 2 EL Salz aufkochen und die Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest garen.

In dieser Zeit das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Frühlingszwiebeln, Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Danach die Tomaten dazugeben und in der Pfanne schwenken.

Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Die Muscheln hinzufügen und kurz mit schwenken. Mit Pernod und Weißwein ablöschen. Den Geflügelfond angießen, den Deckel auflegen und die Muscheln 34 Minuten garen, bis sich die Schalen öffnen. Nicht geöffnete Exemplare aussortieren.

2-3 Kellen Nudelwasser abnehmen, die Nudeln in ein Sieb abgießen und mit den Muscheln in der Pfanne vermischen. Die gehackte Petersilie unterheben. Nach Belieben etwas Nudelwasser dazugeben. Den Pfanneninhalt noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti mit Venusmuscheln auf Teller verteilen und mit der restlichen Petersilie garnieren. Zuletzt fertig anrichten und genießen.

Frank Rosin am 18. Januar 2024

# Tomatisierte Fregola sarda mit Garnelen

## Für zwei Personen

### Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda	$\frac{1}{2}$ Fenchel	$\frac{1}{2}$ Paprika
1 Stangensellerie	2 Schalotten	1-2 Knoblauchzehen
3 EL Butter	70 g Parmesan	100 ml Weißwein
400 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ EL Harissa
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnelen:

6 (blaue) Garnelen	2 Knoblauchzehen	1-2 EL Butter
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Olivenöl

### Zum Garnieren:

Petersilie

### Für die Fregola sarda:

Den Gemüsefond in einen Topf geben und erwärmen. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Fenchel, Paprika und Stangensellerie ebenfalls fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen.

Schalotten und Knoblauch glasig andünsten. Gemüse dazugeben und anschwitzen. Fregola sarda und Tomatenmark in den Topf geben, alles gründlich verrühren. Mit Harissa und Paprikapulver würzen und kurz anrösten. Mit Weißwein ablöschen und mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, bis die Nudeln gerade so mit Flüssigkeit bedeckt sind. Auf geringer bis mittlerer Hitze leicht köcheln lassen und wie Risotto nach und nach mit Flüssigkeit aufgießen, sobald die Brühe verkocht ist. Parmesan fein reiben. Sobald die Fregola al dente ist, Parmesan und Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Garnelen in das heiße Öl geben und von beiden Seiten glasig braten.

Knoblauch, Butter und Kräuter in die Pfanne geben und alles kurz anrösten. Garnelen aus der Pfanne nehmen und längs halbieren. Zurück in die Pfanne geben und kurz in der Gewürzbutterschwenken.

### Zum Garnieren:

Petersilie waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Alexander Kumptner am 09. Januar 2024



## Spaghetti mit Garnelen in cremiger Alfredo-Soße

### Für 4 Personen:

200 g Spaghetti	300 g Garnelen, roh	400 ml Sahne
80 g Parmesan, gerieben	20 g Butter	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	

Die Sahne in einen Topf geben, einmal aufkochen und bei kleiner Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Butter und den Parmesan unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer Muskatnuss würzen und warm halten.

Die Spaghetti in einem Topf mit reichlich Salz nach Packungsangabe kochen und währenddessen die Garnelen braten.

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und so viel Olivenöl angeießen, bis der Boden bedeckt ist. Die Knoblauchscheiben hineingeben und unter Rühren braten, bis sie gerade anfangen, Farbe anzunehmen. Die Garnelen zufügen und unter Rühren 3-4 Minuten braten.

Salzen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Die Spaghetti tropfnass in die Pfanne zu den Garnelen geben und die Sauce zufügen. Alles miteinander vermischen und bei Bedarf mit Salz, Pfeffer final abschmecken.

NN am 02. Januar 2024

## Garnelen mit Südsee-Flair

### Für 4 Portionen

600 g Garnelen	750 ml Kokosmilch	25 ml Apfelsaft
4 Stangen Zitronengras	25 ml Krustentierfond	7 g Salz
20 g Kreuzkümmel-Saat	3 g Bockshornklee-Saat	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	3 EL Sojasoße	1 EL Kokosblütensirup

### Gemüseeinlage:

400 g Gemüse

### Beilage:

200 g Basmatireis

### Für die Soße:

1 TL Speisestärke                      Zucker oder Salz

Kokosmilch parfümieren. Kokosmilch, Sirup, Fond, Salz, grob geschnittenes Zitronengras in einen Topf geben. Alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Eine Stunde warm halten, damit Aromastoffe übergehen. Zitronengras entfernen.

**Tipp:** Neuer Topf fällig? Im Kochtopf-Test finden Sie passende Modelle.

Reis garen. 250 ml der parfümierten Kokosmilch in einen Topf füllen, Reis zugeben.

Mit so viel Wasser auffüllen, dass es etwa 4 cm über dem Reis steht. Mit geschlossenem Deckel sanft garen. Guten Reis finden Sie im Basmatireis-Test der Stiftung Warentest.

Garnelen marinieren. Kreuzkümmel und Bockshornklee in einer Pfanne rösten, fein mahlen. Zitronenschale abreiben. Halbe Zitrone auspressen, Knoblauch fein hacken. Alles mit den übrigen Marinade-Zutaten verrühren. Garnelen darin eine halbe Stunde ziehen lassen.

Marinieren. Dafür braucht es Sojasoße, eine Zitrone, Salz, Kokosblütensirup, Knoblauch, Kreuzkümmel- und Bockshornkleesaat.

Gemüse garen. 350 ml parfümierte Kokosmilch in einen Topf geben, mit etwas Wasser auffüllen, darin das Gemüse garen. Herausnehmen, warm stellen.

Garnelen braten. Garnelen kurz kräftig in der Marinade anbraten, mit dem Saft der zweiten Zitronenhälfte ablöschen, in heißer Pfanne gar ziehen lassen. Bei Bedarf salzen.

Soße anrühren. Übrige Kokosmilch auch vom gegarten Gemüse aufkochen, mit Stärke andicken. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Servieren. Reis mit Gemüse und Garnelen anrichten, darüber die Soße träufeln.

### Tipp:

Hitzestabile Aromastoffe nutzen. Zitronengras enthält starke Aromastoffe wie das zitronenartige Citral und das blumige Myrcen. Beide lösen sich hervorragend im Fett der Kokosmilch, vertragen Hitze.

Garnelen nehmen Aromastoffe schnell auf und brauchen nur eine halbe Stunde zu marinieren.

Reis aufpeppen. Wenn Reis in Wasser und Kokosmilch gart, erinnert seine Konsistenz an feinen Milchreis und der Geschmack an die tropische Küche.

test Mai 2022

## Garnelen im Teigmantel

400 g Garnelen                      120 g Mehl                                      100 g Stärke  
Päckchen Backpulver    200 ml kaltes Mineralwasser

100 g Mehl, 100 g Stärke, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen und nach und nach mit einem Schneebesen das spritzige Mineralwasser einrühren, bis der Tempurateig die Konsistenz einer festeren Kartoffelsuppe hat.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, mit Salz würzen, mit dem restlichen Mehl leicht mehlieren, durch den Tempurateig ziehen, kurz abtropfen und in einem kleinen Topf im heißen Butterschmalz schwimmend frittieren.

Die knusprig gebackenen Garnelen vorsichtig aus dem heißen Fett heben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Als Beilagen passt Wokgemüse und Mayonnaise aus geröstetem Sesamöl.

Alexander Herrmann am 26. Oktober 2023

# Index

Avocado, 8

Brokkoli, 13

Garnelen, 1, 4–6, 8–10, 12–14, 16–18, 20, 22,  
23, 25, 26, 28–31

Gurke, 7, 11, 22

Hummer, 19

Jakobsmuscheln, 2, 20

Krabben, 11

Krebse, 9

Möhren, 6, 13, 20, 21

Meeresfrüchte, 6, 12, 20

Miesmuscheln, 6

Nudeln, 1, 5, 9, 10, 12, 14, 15, 21, 26–29

Paella, 6

Paprika, 7, 12, 21

Pilze, 23

Pizza, 4

Radieschen, 11, 17

Reis, 6, 13, 30

Rettich, 11

Rote-Bete, 1

Rucola, 4

Schoten, 26

Sellerie, 28

Spargel, 14, 16

Spieße, 25

Spinat, 1, 2, 5, 23

Staudensellerie, 7

Suppen, 7

Teig-Taschen, 23

Tintenfische, 7, 15

Venusmuscheln, 21, 27

Zucchini, 13, 14