

Gebratene Garnelen mit Asia-Brokkoli-Salat

Für 4 Personen:

12 rohe (mit Schale) Garnelen	500 g Brokkoli-Köpfe	3 Knollen Topinambur
1 rote Zwiebel	10 Flower Sprouts	1 Stück Ingwer
2 kleine Chili-Schoten	1 EL Sojasoße	0.5 (Bio-) Zitrone
1.5 TL Honig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Gemüse säubern und gegebenenfalls schälen. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen und die Zwiebeln in feine Lamellen teilen. Topinambur gut schrappen und in Scheiben schneiden. Die Flower Sprouts im Ganzen verwenden und nur die angetrockneten Stielenden abscheiden. Knoblauch, Chili, Ingwer und Petersilie hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli, Topinambur und Zwiebeln etwa 3 Minuten darin andünsten. Die Flower Sprouts hinzufügen und 2 Minuten mitgaren. Die Hitze dabei etwas reduzieren, damit das Gemüse nicht zu dunkel und bitter wird.

Sojasoße, Zitronensaft, Honig und etwas Olivenöl hinzufügen. Die Hälfte des Chilis, Ingwers und Knoblauchs unterrühren und das Gemüse bei milder Hitze nochmals 5 Minuten ziehen lassen.

Die Garnelen säubern und die Schalen am Rücken mit einer Schere aufschneiden. Das Fleisch längs anschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen salzen und mit Olivenöl und dem restlichen Knoblauch vermengen. Olivenöl erhitzen und die Garnelen wenige Minuten darin braten. Sie sollten gar, aber auch schön knackig sein. Zum Schluss gehackte Chili, Ingwer und Petersilie dazugeben.

Den lauwarmen Salat nochmals abschmecken, auf Teller geben und mit den Garnelen servieren. Wer mag, kann das Garnelenfleisch vorher auslösen.

Tarik Rose empfiehlt Garnelen in der Schale, da sie bei der Zubereitung schonender garen und saftiger bleiben. Zudem entwickeln die Schalen zusätzliche Röstaromen.

Tarik Rose am 31. Januar 2021