

Garnele mit Spinat und Paprika

Von: Beate Rothärmel

Zubereitungszeit: 45 Min.

Portionen: 4 Personen

Zubereitung

Für die Paprikacreme die Paprika entkernen und grob würfeln. Eine rote Zwiebel schälen fein würfeln. Die andere kommt später beim Spinat zum Einsatz. Die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und grob hacken.

Die Paprika scharf anbraten und nach etwa drei Minuten die Zwiebel und den Knoblauch dazu und etwa drei Minuten mitbraten. Alles anschließend in den Mixer geben und pürieren, bis es eine homogene Masse ist. Dann weitermixen und das Rauchöl langsam reintropfen lassen. Die Creme wird so geschmeidiger und geschmackvoller. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

Die Garnelen putzen und falls nötig entdarmen. Beim Schälen darauf achten, dass man die Schwanzspitze nicht mit schält. Es sieht dann einfach schöner aus.

In einer Pfanne die Cashewkerne leicht anrösten und anschließend grob hacken.

Den Spinat putzen und waschen. Eine rote Zwiebel längs halbieren und in Streifen schneiden. Den Ingwer ebenso in feine Streifen schneiden. Das Raps- und Sesamöl in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebelstreifen darin kurz anbraten. Dann den Zucker dazugeben, leicht karamellisieren und mit dem Reissessig ablöschen. Die Säure etwas verkochen lassen bis die Zwiebeln eine pinke Farbe annehmen. Dann den Spinat, Cashewkerne und den Ingwer in die Pfanne geben und alles noch einmal kurz erhitzen, allerdings nicht zu lange, sonst fällt der Spinat zu sehr zusammen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nun die Garnelen von jeder Seite etwa zwei Minuten scharf anbraten. Danach mit etwas Butter, Knoblauch und dem Limettensaft aromatisieren, indem man alles in die Bratpfanne gibt und die Garnelen im Sud schwenkt. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten den Spinat mit Hilfe eines Servierringes auf den Teller geben. Die Garnelen oben auf setzen und den Rand mit der Parikacreme dekorieren.

Einkaufsliste

2 Paprika
2 Zwiebeln (rot)
1/2 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Rauchöl
6 Garnelen (Black Tiger)
30 Gramm Cashewkerne
4 Esslöffel Rapsöl
1 Spritzer
Sesamöl (geröstet)
1 Esslöffel Zucker
2 Esslöffel Reissessig
250 Gramm Babyspinat
20 Gramm Ingwer frisch
1/4 Teelöffel Muskatnuss
1 Esslöffel Butter
1 Knoblauchzehe
1/2 Limette
Salz, Pfeffer