

# Sautierte Garnelen mit Bärlauch-Graupen, Orangen-Paprika

## Für 2 Personen

8 Garnelen, küchenfertig	75 g Perlgraupen, mittel	1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb	1 Paprika, orange	2 Orangen, unbehandelt
1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch	1 Vanilleschote
1 Sternanis	1 Lorbeerblatt	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	3 EL Bärlauch, getrocknet	30 g Pinienkerne
100 g Parmesan	250 ml Geflügelfond	25 ml Weißwein, trocken
70 ml Olivenöl	4 EL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend die Graupen hinzufügen. Danach zwei Zweige Rosmarin und Thymian dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Den Geflügelfond nach und nach einrühren, bis die Graupen die ganze Flüssigkeit aufgenommen haben. Den Bärlauch mit dem Olivenöl verrühren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend unter den Bärlauch mengen. 50 Gramm Parmesan verreiben und ebenfalls unterheben. Anschließend das Ganze pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die drei Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Orangen halbieren, den Saft auspressen und zur Seite stellen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit dem Saft der Orangen ablöschen und zusammen mit dem Vanillemark, dem Sternanis und dem Lorbeerblatt einreduzieren. Die Paprikastreifen darin weich schmoren, anschließend die Sternanis und das Lorbeerblatt wieder entfernen. Den restlichen Parmesan reiben und mit den Graupen und der Bärlauchpaste vermengen und im Backofen warm stellen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und dazugeben. Die Garnelen zusammen mit den Bärlauchgraupen und den Orangenpaprika auf Tellern anrichten.

Gabriele Braun am 04. Januar 2010