

Karamellierte Garnelen im Gemüse-Bett mit Bandnudeln

Für zwei Personen

150 g Riesen-Garnelen	200 g helle Bandnudeln	1 Schalotte
1 Zweig Thymian	100 g Strauchtomaten	100 g Karotten
100 g Zuckerschoten	100 ml Gemüsefond	2 EL Balsamico
50 ml Marsala	25 ml Schlagsahne	1 EL Honig
1 TL Butter	1 Vanilleschote	1 EL Speisestärke
1 EL Pflanzenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	Chili

Die Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in Streifen schneiden. Die Tomaten vom Strunk lösen und vierteln. Die Thymianblätter abzupfen und klein hacken. Die Vanilleschote halbieren, eine Hälfte längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalottenringe glasig dünsten. Anschließend die Zuckerschoten, die Tomaten und die Karotten dazugeben und alles etwa fünf Minuten bissfest garen. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und den Thymian, den Balsamico, den Marsala und das Vanillemark dazugeben und kurz aufkochen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Speisestärke in etwas Wasser auflösen und danach mit ins Gemüse geben. Anschließend die Sahne unterrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von Kopf und Schale befreien, waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit etwas Butter und Honig karamellisieren. Abschließend Chili und das Gemüse dazugeben. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. Die Bandnudeln mit den karamellisierten Garnelen und dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Dieckert am 10. April 2012