

Ananas-Garnelen-Pfanne, Limetten-Reis, Maracuja-Smoothie

Für zwei Personen

Für die Garnelen-Pfanne:

4 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	$\frac{1}{2}$ Schote Chili	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Ananas	1 Zitrone
4 EL Pflanzenöl	1,5 EL brauner Zucker	1 EL Cajun Gewürz
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Limetten-Reis:

200 g Jasminreis	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Lorbeerblatt
Salz		

Für den Maracuja-Smoothie:

2 Maracujas	1 Banane	1 Orange
200 ml Orangensaft	1 EL Ahornsirup	200 ml Maracujasaft
1 Zweig Minze		

Für die Ananas-Garnelen-Pfanne:

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, von Darm und Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten in feine Ringe schneiden und Knoblauch klein hacken. Paprikaschoten waschen, schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zesten von der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Paprikastreifen und Knoblauch zugeben und etwa 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Eine weitere Pfanne erhitzen und darin 2,5 EL Wasser mit dem Zucker bei mittlerer Temperatur langsam einkochen lassen. Ananas halbieren und das Fruchtfleisch rausschneiden. Nach 2 Minuten die Hälfte der Ananasstücke hinzugeben und diese karamellisieren lassen, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen, dann zu den Paprikastreifen geben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen bei reduzierter Temperatur für 1 Minute anbraten. Mit dem Cajungewürz, etwas Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Zitronensaft ablöschen. Die Garnelen mit dem Sud zu dem Paprika-Ananas-Gemüse geben und mit frisch geriebenem Muskat würzen.

Für den Limetten-Reis:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Lorbeerblatt hinzufügen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Reis im Topf aufkochen lassen. Limettensaft hinzugeben.

Für den Maracuja-Smoothie:

Die Maracujas halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen. Banane und Orange schälen. Alles zusammen in den Mixer geben, durchmischen und anschließend durch ein Sieb passieren. Mit Ahornsirup, Maracuja- und Orangensaft abschmecken und in Gläser füllen. Mit einem Minzblatt garnieren.

Kreolische Ananas-Garnelen-Pfanne in einer halben Ananas auf Tellern anrichten, Limetten-Reis daneben drapieren. Maracuja-Smoothie in Gläsern mit 2 kurzen Trinkhalmen anrichten und zusammen servieren.

Elvira Müller am 14. Juni 2017