

Garnelen-Pfanne, Lauchzwiebeln, Tomaten, Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Garnelenpfanne:

6 Garnelen, mit Schale	1 Bund Lauchzwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 große Fleischtomate	1 Limette	1 Peperoni
100 ml trockener Weißwein	200 ml Hummerfond	100 ml Schlagsahne
Olivenöl	Zitronenpfeffer	grobes Meersalz
weißer Pfeffer		

Für das Knoblauch-Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	1 Zehe Knoblauch	20 ml Olivenöl
------------------------	------------------	----------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
--------------------------------------	------------------------------

Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Für die Garnelenpfanne Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Fleischtomate kreuzweise einritzen und circa eine Minute kochen, in kaltem Wasser abschrecken und Haut abziehen. Tomate vom Strunk befreien, entkernen und Fruchtfleisch würfeln.

Garnelen von der Schale befreien, Darm entfernen, waschen und trocken tupfen. Limette waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Abrieb beiseite stellen. Limette halbieren und Saft auspressen. Garnelen mit Zitronenpfeffer würzen und mit Limettensaft beträufeln. Knoblauch abziehen. Peperoni waschen, Kerngehäuse entfernen. Knoblauch und Peperoni fein hacken. Lauchzwiebeln waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie Farbe annehmen. Dann warm stellen. Knoblauch, Peperoni und Lauchzwiebeln in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fond dazugeben und erneut reduzieren lassen. Sahne hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Tomatenwürfel und Limettenschale dazugeben und kurz mit kochen lassen. Garnelen wieder zurück in die Pfanne geben und zwei Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit Meersalz, Pfeffer und einem Schuss Limettensaft abschmecken.

Für das Knoblauch-Baguette Baguette schräg in Scheiben schneiden. Schnittflächen mit Olivenöl bepinseln und im Ofen zwei Minuten rösten. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Baguette aus dem Ofen nehmen und die Schnittfläche mit der Knoblauchzehe einreiben.

Petersilie und Basilikum abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Garnelen-Pfanne mit Lauchzwiebeln, Tomaten und Weißwein-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten, mit Petersilie und Basilikum garnieren, Knoblauch-Baguette dazu reichen und servieren.

Jürgen Wichmann am 24. Mai 2016