

Garnelen-Pfännchen mit Rosmarin-Kartoffel-Croûtons

Für zwei Personen

Für die Garnelenpfanne:

8 Riesengarnelen	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Zucchini	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 Limette, Abrieb, Saft	200 ml trockener Weißwein	2 Zweige Thymian
1 Bund Basilikum	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

3 Drillinge	2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	grobes Meersalz	

Für die Garnelenpfanne:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprikas waschen, von Kernen befreien und in Stücke schneiden. Zucchini von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Thymian und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen und grob schneiden. Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und darin die Garnelen 2 Minuten rundherum anbraten und herausnehmen. Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Thymian in die Pfanne geben, unter Rühren 3 Minuten anbraten und danach mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken. Den Limettensaft dazu gießen und mit Basilikum bestreuen.

Für die Kartoffeln:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Kartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Knoblauch, Rosmarin und Meersalz bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen kross und dunkelbraun backen.

Das mediterrane Garnelenpfännchen mit Rosmarin-Kartoffel-Croûtons auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Matura am 09. Mai 2017