

Garnelen-Spargel-Pfanne mit Oliven-Brot

Für zwei Personen

Für die Pfanne:

300 g Riesengarnelen	200 g grüner Spargel	1 rote Paprika
1 Limette, Abrieb, Saft	1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 ml trockener Weißwein	2 Zweige Thymian	1 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Olivenbrot:

100 g schwarze Oliven	300 g Dinkelmehl	300 ml Buttermilch
2 TL Natron	2 TL feines Salz	2 Prisen Zucker

Für die Pfanne:

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Spargel von den Enden befreien und hinteres Drittel schälen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Limette mit einer Reibe reiben, dann halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Thymian und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter vom Thymian und Basilikum abzupfen und grob schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen, Schale abreiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anbraten. Thymian, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und 3 Minuten mitbraten. Garnelen herausnehmen und warm halten.

Paprika und Spargel zusammen mit Thymian, Knoblauch und Zwiebeln anbraten und mit Weißwein ablöschen. Mit Limettenabrieb, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen dazugeben und mit Basilikum bestreuen.

Für das Olivenbrot:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Natron, Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen. Oliven klein schneiden und mit zwei Dritteln der Buttermilch zum Mehl geben und unterrühren, bis ein lockerer Teig entsteht. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche einen Laib formen, diesen in eine Brotbackform geben und mit übriger Buttermilch bestreichen. Das Brot in den Ofen geben und ca. 20 Minuten backen. Anschließend herausnehmen, einige Scheiben abschneiden und servieren.

Die Garnelen-Spargel-Pfanne mit Olivenbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Röder am 07. Juni 2017