

Garnelen auf Karotten-Linsen-Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für das Karottenpüree:

600 g Karotten	400 ml Gemüsefond	4 Orangen
3 Zitronen	3 Sternanis	5 EL Olivenöl
Salz		

Für die Linsen:

250 g Belugalinsen	1 Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
2 Orangen	2 Lorbeerblätter	30 ml Olivenöl

Für das Selleriepüree:

200 g Sellerieknolle	300 ml Milch	3 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

8 große Tiger Garnelen	200 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Estragon	Salz	Pfeffer

Für das Karottenpüree: Karotten schälen und klein schneiden. 3 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen. Karotten zufügen und kurz dünsten. Etwas Orangenschale reiben, anschließend Orangen und Zitronen auspressen.

Nach ein paar Minuten Gemüsefond, 200 ml Orangensaft, 30 ml Zitronensaft und Sternanis zufügen und für 20 Min. köcheln.

Anschließend Sternanis entfernen, Karotten in ein Sieb abtropfen lassen.

Karotten in einen Mixer geben, restliches Olivenöl dazugeben, Salz und Pfeffer und fein pürieren. Falls das Püree zu fest sein sollte, ein wenig Karottensud untermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Orangen-Abrieb zum Schluss dazugeben; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Linsen: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebel schälen und vierteln.

Lorbeerblätter und Zwiebel dazugeben. Wenn das Wasser kocht, Linsen in den Topf geben und bissfest garen. Wenn die Linsen fertig sind, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Lorbeerblätter und die Zwiebel entfernen. Dann in eine Schüssel geben. Orangenschale reiben, anschließend Orangen auspressen. Mit Olivenöl und 60 ml Orangensaft mischen. Salzen und pfeffern. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und etwas davon als Garnitur zur Seite legen. Orangenschale dazugeben, mischen, abschmecken. Zwei Esslöffel Karottenpüree untermischen.

Für das Selleriepüree: Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden und mit der Milch in einem Topf kochen. Wenn Selleriegemüse weich ist, in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in einem Mixer mit Olivenöl und Apfelessig pürieren, salzen und pfeffern. Falls das Püree zu dick ist, etwas von der Selleriemilch dazu geben und rühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

Für die Garnelen: Garnelen mit dem Messer bis zum Schwanz quer aufschneiden. Die Garnelen sollen an beiden Ende nicht durchgeschnitten sein, Darm entfernen, waschen und salzen.

Gemüsefond in einer Pfanne zum Kochen bringen, Olivenöl und Estragon einfügen. Garnelen in den kochenden Sud geben und 1-2 Minuten kochen bis die Garnelen gar sind.

Mit Hilfe eines Anrichterings zuerst das Karottenpüree auf Teller geben, dann die Linsen darauf verteilen und als letztes das Selleriepüree drauf schichten und etwas andrücken. Garnelen draufsetzen und mit Frühlingszwiebel und frisch gemahlener Pfeffer dekorieren. Den Ring vorsichtig entfernen.

Despina Zikos am 15. Juni 2021