

# Garnelen-Gemüse-Ragout mit Pfannenbrot, Knoblauch-Dip

**Für zwei Personen**

**Für das Garnelen-Ragout:**

6 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	$\frac{1}{2}$ Zucchini
125 g Kirschtomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	125 ml Gemüsefond	1 EL passierte Tomaten
1 Zweig Petersilie	1 TL Ahornsirup	1 TL Sojasauce
1 EL Olivenöl	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

**Für das Pfannenbrot:**

90 ml Buttermilch	125 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Olivenöl	Mehl

**Für den Dip:**

100 g Frischkäse	50 g Schmand	1 große Knoblauchzehe
3 getrocknete Öl-omaten	3 Zweige Petersilie	5 Halme Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Garnelen-Ragout:**

Die Garnelen gründlich waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken, in die Pfanne geben und glasig anbraten. Fenchel und Zucchini in Streifen schneiden, dazugeben und für etwa 5 Minuten anbraten. Kirschtomaten enthäuten, halbieren, hinzufügen und kurz für weitere 2-3 Minuten mitbraten. Gemüsefond, Sojasauce, Ahornsirup und passierten Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen und bei mittlerer Hitze etwas einreduzieren lassen. Die Garnelen dazugeben. Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen und den Abrieb und Saft zufügen. Petersilie hacken und darüber streuen.

**Für das Pfannenbrot:**

In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen.

Buttermilch nach und nach hinzufügen und alles in der Küchenmaschine kneten, bis ein Teig entsteht. Danach den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und kneten, bis er glatt und elastisch wird. Danach zu einer Kugel formen und mit einem sauberen Küchentuch abdecken.

Etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Eine große Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Teig in 3 bis 4 gleich große Stücke teilen und jedes Stück zu einer flachen Scheibe formen. Die Scheiben sollten ungefähr 1 cm dick sein. Die Teigstücke vorsichtig in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils etwa 2-3 Minuten goldbraun backen.

Die fertigen Pfannenbrote mit einem Küchentuch auf Teller geben, abdecken und warm halten.

**Für den Dip:**

In einer Schüssel Frischkäse und Schmand gut miteinander vermischen.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken und beides zur Creme hinzufügen.

Olivenöl hinzufügen, um den Dip cremiger zu machen. Gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch hacken und einrühren.

Irene Knobe am 12. September 2023