

Mini Pot au Feu mit Garnelen

Für 4 Personen

8 TK-Riesengarnelen	1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe	10 Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
1 Fenchelknolle (150 g)	180 g Möhren	70 g braune Champignons
60 g Lauch	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone (Schale, Saft)	1 Msp. Safranfäden	40 ml trockener Wermut
2 Stiele Estragon	40 g Butter	

Zusätzlich:

4 Einmachgläser à 290 ml

Riesengarnelen gegebenenfalls am Vorabend im Kühlschrank auftauen lassen.

Garnelen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, Köpfe abtrennen und das Fleisch aus den Schalen lösen.

Öl in einem Topf erhitzen. Garnelenschalen, -köpfe und 1 Prise Zucker darin anbraten. Knoblauch schälen, halbieren. Mit Pfefferkörner und Lorbeerblatt zugeben und mit 600 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die dunklen Darmfäden an der Rückseite der Garnelen entfernen.

Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen. Knolle halbieren, eventuell holzige Teile und zähe Fäden entfernen. Möhren putzen und schälen. Champignons putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen.

Vorbereitetes Gemüse mit dem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln.

Garnelen nach Belieben bereits in Stücke schneiden (so kann man das Pot au Feu später am Tisch leichter auslöfeln).

Backofen inklusive Fettpfanne darin auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Jeweils zwei Garnelen und Gemüse im Wechsel in die Einmachgläser schichten und andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelenfond durch ein Sieb in einen Kochtopf passieren. Fond mit Salz, 1 EL Zitronensaft und etwas Zitronenschale würzen, erhitzen.

Safranfäden und 3 EL heißen Fond in einer Tasse mischen. Dann mit Wermut in die Gläser verteilen.

Die Gläser mit kochendem Fond bis ca. 1 cm unter den Glasrand aufgießen. Estragonblättchen abzupfen und mit etwas Zitronenschale über die Zutaten streuen.

Butter auf die Garnelen setzen, nochmals ein wenig salzen und pfeffern.

Die Gläser fest mit Gummiringen und Klammern verschließen. Auf die Fettpfanne stellen und mit kochend heißem Wasser bis zum Blechrand auffüllen. 20 Minuten im Backofen garen.

Gläser vorsichtig aus dem Wasserbad heben. Die Klammern entfernen und Gläser standsicher auf Servierteller verteilen und servieren. Dann kann jeder Gast sein Pot au feu selbst öffnen.

Christina Richon am 18. Dezember 2017