

Garnelen mit Linsen, Avocado-Creme und Aioli

Für 4 Personen:

Für die Aioli:

1 gekochte Kartoffel 10 Knoblauchzehen Olivenöl

1 unbehandelte Zitrone Salz

Für die Linsen:

500 g Rote Linsen 1 große Zwiebel 4 Lorbeerblätter

3 rote Spitzpaprika 1 Stück Ingwer 1 TL Kreuzkümmel

1 Orange Salz Zucker

Zitronensaft

Für die Avocado-Creme:

3 Avocados 4 Tomaten 1 scharfe Chilischote

1 unbehandelte Limette 2 EL Arganöl Salz

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen (Schale) 4 Knoblauchzehen 1 EL feingehackte Petersilie

Olivenöl 1 unbehandelte Zitrone Salz

Die gekochte Kartoffel mit gehackten Knoblauchzehen und Olivenöl in einem Mörser zerstampfen und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für die Linsen:

Die Zwiebel schälen und in Lamellen schneiden. 500 g rote Linsen mit Lorbeerblätter und Zwiebel in Salzwasser nach Packungsangaben etwa 10-15 Minuten gar kochen. Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser abschrecken. Zuvor etwas Kochwasser auffangen.

Die Spitzpaprika säubern und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbraten. Die Linsen und etwas Linsenkochwasser hinzufügen. Ingwer reiben und den Saft aus der Orange drücken. Beides mit Kreuzkümmel zum Gemüse geben. Alles noch etwas ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Avocado-Creme:

Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch mit Schale in Würfel schneiden. Mit Salz, Zucker und Olivenöl vermengen und etwas ziehen lassen. Die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch auslösen und mit einer Gabel zu einem Mus verarbeiten. Dann mit dem Tomatenfleisch, kleingeschnittener Chilischote und mit Saft und Schale der Limette vermengen. Mit Salz, Zucker und Arganöl abschmecken.

Für die Garnelen:

Die Garnelen mit Schale längs bis etwa 2 cm vor dem Schwanzende halbieren (Schmetterlingschnitt). Das geht am besten mit einer Schere. Gegebenenfalls den Darm entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von allen Seiten anbraten. Dabei angedrückte Knoblauch hinzufügen und die Garnelen salzen und pfeffern. Die Petersilie hacken und dazugeben.

Rainer Sass am 13. Dezember 2020