

Garnelen in Quinoa, grüner Spargel, Wasabi-Mayonnaise

Für 2 Personen

2 Schalotten	200 ml raffiniertes Rapsöl	Salz
6 St. grüner Spargel	4 frische Garnelen	1 Ei
1 TL Wasabipaste	1 Schuss Weißweinessig	6 Stiele frischer Koriander
Pfeffer	1 Schuss Kürbiskernöl	6 Scheiben eingelegter Ingwer
8 EL gepuffte Quinoa		

Schalotten schälen und sehr fein würfeln.

Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und diese bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen. Anschließend Schalottenwürfel hineingeben und glasig braten.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen.

Spargelstangen schälen und in 8-9 cm lange, diagonale Stücke schneiden. Den Spargel je nach Dicke ca. 3 Minuten kochen lassen und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. So bleibt er grün und knackig.

Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und diese bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen.

4 Garnelen ins heiße Öl geben und von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten.

Anschließend die Garnelen mit Salz würzen.

Für die Wasabi-Mayo das Ei, Wasabipaste sowie raffiniertes Rapsöl und eine Prise Salz in einen Mixbehälter geben.

Alles mit einem Stabmixer pürieren und diesen dabei langsam von unten nach oben hochziehen. Wenn sich die Zutaten zu einer Creme verbunden haben, einen Schuss Weißweinessig dazugeben und unterrühren. Im Kühlschrank kaltstellen, bis sie serviert wird.

Koriandergrün waschen und trockentupfen, inklusive der Stiele grob hacken.

Die abgeschreckten Spargelstücke zu den Zwiebeln geben und nochmals erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Garnelen fertig angebraten sind, längs entlang des Rückens einschneiden und zurück in die Pfanne legen. Etwas Kürbiskernöl über die Garnelen geben.

Jeweils ein paar Stücke Spargel auf den Teller geben und mit je 3 Scheiben eingelegtem Ingwer garnieren.

Die fertigen Garnelen in einer Schüssel mit gepopptem Quinoa wenden und anschließend auf den angerichteten Spargel legen.

Nun den restlichen Sud der Garnelen darüber geben, mit gehacktem Koriander bestreuen und mit 1-2 EL Wasabi-Mayo servieren.

Björn Freitag am 09. Mai 2022