

Garnelen-Spinat-Pfanne

Für 2 Portionen

150 g Garnelen	100 g Babyspinat	50 g Physalis
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
Currypaste	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Zu Beginn die Garnelen putzen sowie den Darm und den Panzer entfernen. Die Garnelen mit einem Butterfly-Schnitt längs halb durchtrennen und die durch den Schnitt entstandenen Flügel aufklappen. Eine Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne sehr stark erhitzen und die Garnelen gemeinsam mit den Zwiebelringen in die Pfanne geben. Die Blätter der Physalis entfernen und zu den Garnelen geben. Die Physalis dabei mit einer Gabel leicht zerdrücken. Eine Zitrone aufschneiden und den Saft einer halben Zitrone über das Pfannengemüse geben. Den Babyspinat ebenfalls in die Pfanne geben, ein wenig Olivenöl hinzufügen und alles einmal durchschwenken. Anschließend eine Knoblauchzehe abziehen, halbieren, auf eine Gabel spießen und damit einmal durch die Pfanne gehen, um ein leichtes Knoblaucharoma zu erzeugen. Schließlich eine kleine Menge Currypaste hinzufügen und vermischen. Den Abrieb einer Zitrone hinzufügen und die Pfanne erneut schwenken. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Pfannengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 23. 04. 2012