

Reis-Gemüse-Salat mit Riesen-Garnelen

Für 4 Portionen

4 Tomaten (400 g)	300 g Risottoreis	1 Zucchini (200 g)
1 Fenchelknolle (340 g)	1 Zwiebel (85 g)	1 kleine Chilischote
1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer	Olivenöl
10 große Riesengarnelen		

Den Backofen auf 180 °C Oberhitze vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in einer Auflaufform verteilen und im heißen Ofen etwa 30 Minuten backen. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Inzwischen Zucchini und Fenchel waschen und trocknen. Den Fenchel längs halbieren, vom inneren Strunk befreien und zusammen mit der Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den fertigen Reis abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit Zwiebel, Chili, Basilikum, Salz und Pfeffer im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Das Olivenöl hinzufügen und alles noch einmal auf höchster Stufe pürieren. Die Masse in eine große Schüssel umfüllen.

Die Garnelen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, am Rücken entlang einschneiden und entdarmen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 35 Minuten anschwitzen. Die Garnelen dazugeben und 23 Minuten mitbraten.

Die Gemüse-Garnelen und den Reis zur Tomatenmischung in der Schüssel geben, alles gut vermischen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Rosin