

# Gebratene Garnelen auf Mangold-Bärlauch-Spinat

**Für 4 Personen**

**Brezenchips:**

1 Laugenbrezel                      1 – 2 EL Butter, braun

**Gemüse:**

3 Blätter Mangold	1 Bund Bärlauch	0,5 Stängel Zitronengras
2 Scheiben Ingwer	0,25 Schote Vanille	0,5 Zitrone, unbehandelt
1 – 2 TL Olivenöl, mild	1 – 2 TL Butter, braun	Chilisalz, mild
Zimt	Salz	

**Prawns:**

12 Garnelen	2 EL Olivenöl, mild	0,5 – 1 TL Sesam
0,5 TL Honig	0,5 Zitrone	Curry, mild
Chilisalz, mild		

**Brezenchips:**

Die Brezel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei milder Hitze in der braunen Butter auf beiden Seiten knusprig braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Gemüse:**

Den Mangold putzen und waschen. Die grünen Blätter von den weißen Stielen schneiden und beides getrennt voneinander klein schneiden, in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Die Bärlauchblätter waschen, putzen und in Streifen schneiden. Etwa eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben. Mangold und Bärlauch in einer Pfanne mit dem angeklopften oder eingeritzten Zitronengras, Ingwer, Vanille, Zitronenabrieb und Zimt erhitzen. Olivenöl und braune Butter dazu geben und mit Chilisalz würzen. Die ganzen Gewürze entfernen.

**Prawns:**

Die Garnelen schälen und entdarmen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, ein wenig Öl hinein pinseln, die Prawns hinein geben und auf beiden Seiten insgesamt etwa drei Minuten braten. Den Sesam hinein streuen, vom Herd nehmen und in der Nachhitze saftig durchziehen lassen. Etwas Zitronensaft auspressen. Das restliche Olivenöl mit Honig, Zitronensaft und einer Messerspitze Curry hinein geben und mit einer Prise Chilisalz würzen. Mangold-Bärlauchspinat auf warmen Tellern verteilen, die Tigerprawns darauf anrichten und mit den Brezenchips garnieren.

Alfons Schuhbeck am 16. April 2010