

Riesengarnelen auf Rucola



Zutaten für vier Personen:

1 Bund Rucola

1-2 Riesengarnelen pro Person

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl (Wiener Griessler)

Kräuter der Provence

2-3 EL Olivenöl

2 unbehandelte Zitronen

Cocktailtomaten und Mozzarella-Kugeln für die Garnitur (optional)

1. Bei dem Rucola die harten Stängel abschneiden und (optional) eine Stunde wässern. Dann nochmals waschen, verlesen und trocken schleudern.

2. Riesengarnelen halbieren, entdarmen, waschen und mit Küchentüchern gut trocknen. Salzen und pfeffern, leicht mehlieren, mit Kräutern der Provence bestreuen.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Riesengarnelen einlegen und zuerst auf der Seite des Panzers und dann auf der anderen je 3 Minuten braten. Wenn sie klein sind, eher noch weniger.

4. Rucola pfeffern, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Keinen Essig und kein Salz verwenden.

5. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Hinweise:

Alternativ zu Rucola nimmt man Blattsalate mit einer Vinaigrette aus Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, roten Beeren, 2 EL Himbeeressig, 2 EL Walnussöl, 4 EL neutralem Öl.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Vorspeisen, Meeresfrüchte, Krustentiere, italienisch

Rezept und Foto: Walter Stand 09.01.2023