

Riesengarnelen mit Zucchiniwürfeln



Zutaten für zwei Personen:

4 Riesengarnelen (Größe 6/8)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kräuter der Provence

Mehl zum Bestäuben

1/2 EL Olivenöl

30 ml Noilly Prat

Zucchiniwürfel:

1 mittlerer Zucchini

1-2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rosenpaprika scharf

40 ml Gemüsebrühe

2 EL Sahne

1. Riesengarnelen längs halbieren, Darm entfernen, waschen und mit Küchentüchern sorgfältig trocknen.

2. Leicht salzen, pfeffern, mit Kräutern der Provence würzen und mit Mehl bestäuben.

3. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl zuerst auf der Hautseite auf mittlerer Hitze kurz braten, bis sich die Schale rot verfärbt, dann Hitze zurücknehmen und auf der Schnittseite fertig braten.

4. Mit etwas Noilly Prat oder anderem Alkohol ablöschen. Die fertigen Zucchini mit der Sauce zugeben.

Zucchiniwürfel:

1. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Längs halbieren, die Hälften in zwei dicke Scheiben schneiden. Je zwei aufeinander passende Scheiben mit der ebenen Seite auf ein Schneidbrett legen und nochmals längs in vier Streifen schneiden. Dann quer in Würfel.

2. Die Zucchiniwürfel in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, salzen und pfeffern, mit etwas Rosenpaprika bestreuen.

3. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und ein wenig köcheln lassen.

Hinweise:

Ein hervorragendes Gericht, mit 1 Riesengarnelen pro Person auch gut als Zwischengericht geeignet. Wenn alles schon vorbereitet ist, braucht man nur ca. 15 Minuten zur Zubereitung.

Wenn man etwas mehr Sauce haben will: Einfach mehr Brühe und Sahne zu den Zucchini geben.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Zwischengerichte, Meeresfrüchte, Krustentiere, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023