

Garnelenburger mit Paprikagemüse



Zutaten für vier Stück:

4 Hamburger Brötchen
8 mittelgroße Riesengarnelen (TK)
4 Blätter Eissalat
Mayonnaise
150 ml trockener Weißwein
150 ml Gemüsebrühe
Paprikagemüse:
1/2 rote Paprika
1/2 grüne Paprika
1/2 gelbe Paprika
1/2 mittelgroßer Zucchini
1 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
75 g Schmand
granulierter Knoblauch
Cayennepfeffer
Rosenpaprika scharf
italienische Kräuter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Garnelen schonend auftauen, schälen, entdarmen, waschen und trocknen, dann längs halbieren.
2. Wein auf etwa die Hälfte einreduzieren, Gemüsebrühe zugeben und verrühren. Garnelen einlegen und etwa 3 Minuten pochieren, bis sie gerade steif geworden sind.
3. Hamburger Brötchen teilen und in der Mikrowelle erwärmen, etwa 1 min bei 600 Watt. Die untere Hälfte mit Mayonnaise bestreichen, gewaschene und zurechtgeschnittene Eissalatblätter auflegen, mit dem Gemüse und den Garnelenhälften belegen.

4. Die oberen Brötchenhälften vor dem Zuklappen mit je 1-2 EL von dem Sud tränken.

Paprikagemüse:

1. Paprika mit einem Sparschäler schälen und in sehr kleine Würfelchen schneiden. Zucchini waschen, trocknen und ebenso klein schneiden.
2. Gemüsewürfel in Olivenöl bei milder Hitze einige Minuten braten, bis sie gerade weich sind, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, Schmand unterrühren und nach Geschmack würzen. Weiter einköcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig ist.

Hinweise:

Bei dem Paprikagemüse kann man auch noch fein gewürfelte Zwiebeln von Anfang an mitbraten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 8 h, kleine Gerichte, Meeresfrüchte, Garnelen, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 22.01.2023