

Gambas Garnelen Goldbarsch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + ist alles separat zusammen gefasst

Ist jeweils am Ende einer Fischart bei Word + PDF

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Dienstag, 4. Juli 2006

www.Hans-joachim60.de

Index

Gambas Alkohol	11	Garnelen Frittieren.....	124
Gambas Diverses	15	Garnelen Grillen	131
Gambas Fleisch	25	Garnelen Kochen + Dünsten	
Garnelen Alkohol Cognac +		135
Brandy + Weinbrand	27	Garnelen Nudeln	140
Garnelen Alkohol Diverses ..	35	Garnelen Pfanne + gebraten	
Garnelen Alkohol Wein.....	43	161
Garnelen Alkohol Weißwein	60	Garnelen Reis.....	191
Garnelen alles andere	100	Garnelen Salat.....	202
Garnelen Backofen.....	108	Garnelen Suppe.....	238
Garnelen Brot + Toast.....	119	Garnelen WOK.....	255
Garnelen Fleisch Alkohol...	273	Goldbarsch Separat.....	348
Garnelen Fleisch Alles.....	296	Hinweis für Word	349
Garnelen Fleisch Nudeln ...	337		

Inhaltsverzeichnis

Gambas Garnelen Goldbarsch	1
PS	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	2
Gambas Alkohol	11
Cataplana	11
Feines Krabbensüppchen M.....	12
Gambas auf Paprikasoße	13
Lachs mit Tagliatelle und Gemüse M.....	14
Penne mit Gambas in Pernod - Rucola - Sauce.....	14
Gambas Diverses	15
Brasilianischer Fischeintopf	15
Gambas Ajoli.....	16
Gambas al Ajillo	17
Gambas an Pasta M.....	17
Gambas Especiales	18
Gambas in Knoblauch	18
Gambas mit Knoblauch	19
Gambas mit Knoblauchmayonnaise 1 Eigelb	19
Gambas mit Rucola und grünem Spargel	20
Garnelen im Teigmantel 2 Ei M.....	21
Garnelen in Knoblauch	21
Gebratene Gambas mit Knoblauchspinat	22
Salat Kreativ	22
Schnelle Gambasuppe M.....	23
Spaghetti mit Gambas und Bärlauch	24
Gambas Fleisch.....	25
Hähnchen – Paella	25
Leichenschmaus mit Einwohnern.....	26
Teigtaschen mit Gamba -Füllung 1 Ei	27
Garnelen Alkohol Cognac + Brandy + Weinbrand	27
Canapes la Amiral mit Garnelen 3 Ei M.....	27
Frutti di mare in Tomatensud.....	28
Garnelen in Brandysauce	29
Garnelen in Cognacsauce M.....	30
Garnelenburger 4 Eigelb	30
Gobbetti M.....	32
Mango - Ananas - Garnelen - Cocktail M.....	33
Nudeln del Porto mit frischen	33
Reis nach Senatorenart M.....	34
Garnelen Alkohol Diverses.....	35
Baby Steinbutt mit Prosecco Schaum 1 Eigelb M.....	35
Champagner - Risotto mit Riesen - Garnelen	36

Crêpes mit Mittelmeerfrüchten 3 Ei M	37
Frittierte Garnelen Dublin 2 Ei	38
Garnelen in Cidre	39
Garnelen in scharfer Johannisbeer - Sauce	39
Garnelen-Spießchen mit Ananas	40
Kokosscampi	41
Spaghetti in Champagner - Sahneseße M	41
Tortellini mit Gemüse und Garnelen M	42
Garnelen Alkohol Wein	43
Cannelloni mit Krebs- & M	43
Chili-Garnelen aus dem Wok	44
Curryreis mit Garnelen	45
Fischlasagne 5 Ei M	46
Garnelen - Curry	48
Garnelen in Salz gegrillt	48
Garnelen mit gebratenem Gemüse	49
Garnelen nach Koromandel - Art M	50
Garnelen-Teller mit 3 Dips Mayo M	51
Gebratene Garnelen mit Marzipansauce M	52
Knusprige Garnelen in Glasnudelpanade 2 Eiweiß	52
Lachstortelli M	53
Melonen - Champagner - Kaltschale	54
Nigiri - Sushi mit Garnelen	55
Nudeln mit Chili - Garnelen	55
Rigatoni mit Tomaten - Fenchel - Sauce	56
Spargelcremesuppe mit Garnelen 2 Eigelb M	57
Tempura mit Sesamsoße 1 Ei	58
Tofu mit Garnelen und Tomaten	59
Garnelen Alkohol Weißwein	60
Albertos Garnelensalat mit Oliven 4 Ei	60
Andalusischer Nudeltopf	61
Asia-Gemüse mit Großgarnelen	61
Bandnudeln mit Garnelen-Curry-Sauce M	62
Fischfilet und Garnelen in Tomaten	63
Fischsuppe nach einer traditioneller Fischerart	64
Fischsuppe Sèteois	65
Fischterrinen unter der Blätterteighaube 2 Eigelb	66
Garnelen - Cremesuppe M	67
Garnelen - Risotto M	68
Garnelen in Ingwer	69
Garnelen in Knoblauchöl	69
Garnelen in Weißwein	70
Garnelen mit Schafkäse	70
Garnelen mit Tomaten und Schafkäse M	71
Garnelenspießchen	72
Gebratene Garnelen an Tomaten-Ingwer-Reis	73
Gratinierte Fischröllchen M	74
Italienische, chilischarfe Frutti di Mare	75

Karibische Kokos - Garnelen 2 Ei	76
Kartoffelsuppe mit Lachsstreifen M.....	76
Kleiner Snack aus dem Meer	78
Knoblauch - Garnelen	78
Mallorquinischer bunter Fischtopf M	79
Mediterrane Fischsuppe	80
Mediterraner Fischtopf.....	80
Meeresfrüchte - Risotto	81
Meeresfrüchtesalat mit frischer Mango.....	83
Nudeln mit Meeresfrüchten und Gemüse M.....	84
Penne Rigate mit Garnelen	85
Pikante Garnelen mit Currymöhren.....	85
Portugiesische Garnelenpfanne	86
Reis mit Meeresfrüchten	87
Reispasteten mit Garnelen M	88
Riesengarnelen in Tomaten-Knoblauchsud	89
Risotto mit Garnelen.....	90
Sauerkraut mit Zitronengras.....	91
Sizilianisches Fischragout M	92
Sommerlicher Meeresfrüchtesalat	93
Spaghetti fantastico M	94
Spaghetti in a bag.....	95
Spaghetti mit Garnelen, Spinat und Gorgonzola M.....	96
Spaghetti mit Meeresfrüchten.....	97
Überbackene Garnelen mit Gemüse M.....	98
Verpackte Spaghetti	98
Zitronensuppe mit Garnelen	99
Garnelen alles andere.....	100
Avocadocreame mit Thunfisch	100
Garnelen auf Avocadocreame	101
Garnelen im Kartoffelnest 1 Ei M.....	101
Garnelen mit Mangosauce.....	102
Garnelen-Schafskäse-Pizza.....	103
Glücksbeutelchen 4 Ei M	103
Japanische Gemüsepfannkuchen 1 Ei.....	104
Meeresfrüchte - Antipasti	105
Steinbutt mit gratinierten Garnelen M	106
Tapas - Garnelen in Knoblauchöl.....	107
Tomaten - Knoblauch - Garnelen Sauce	108
Garnelen Backofen	108
Fisch mit Avocado, Garnelen, M	108
Fritto misto di mare 1 Eiweiß.....	109
Garnelen	110
Garnelen - Kartoffel - Gratin M.....	111
Garnelen - Kebab Piri -Piri	112
Garnelen auf Buttermilch - Püree M	113
Garnelen auf Mikrolimano - Art M	113
Garnelen im Champignon M	114

Garnelen Quiche 1 Ei M.....	115
Garnelen und Meeresfrüchte M.....	116
Krabben - Kartoffel - Auflauf 7 Ei M.....	116
Lachsaufauf M.....	117
Pizza mit Spinat und Garnelen M.....	118
Sesam - Kartoffeln mit Chili - Garnelen.....	119
Garnelen Brot + Toast.....	119
Bagels mit Garnelen M.....	119
Garnelen - Mousse auf Toast M.....	120
Garnelen in Knoblauch.....	121
Provenzalische Garnelen.....	122
Scampi - Brötchen M.....	122
Tiefsee - Garnelen mit Kräuterbutter - Toast.....	123
Tramezzini mit Garnelen Mayo M.....	124
Garnelen Frittieren.....	124
Garnelen - Tempura 2 Eigelb.....	124
Garnelen in Knusperteig Mayo M.....	125
Garnelen in Mohnteig 3 Ei.....	126
Garnelen in süßsaurer Sauce 4 Eiweiß.....	127
Gebackene Garnelen.....	128
Gebratene Garnelen in Prikpau Sauce.....	129
Kokosnussgarnelen 4 Eiweiß.....	130
Maisbällchen 1 Ei.....	130
Garnelen Grillen.....	131
Basilikum-Garnelen.....	131
Garnelen Toast 1 Ei M.....	132
Mediterrane Meeresfrüchtespießchen.....	132
Scampispieße.....	133
Süß - scharfe Garnelenspieße vom Grill.....	134
Zucchini - Garnelen - Spieße.....	135
Garnelen Kochen + Dünsten.....	135
Garnelen a la Eldo.....	135
Garnelen im Maisblatt.....	136
Garnelen in Kokosnuss - Soße.....	137
Garnelen indisch M.....	137
Grüne Bohnen mit Garnelen.....	138
Kürbis - Fisch - Curry.....	139
Thai - Spinat Curry.....	140
Garnelen Nudeln.....	140
Frühlingspäckchen mit Garnelen.....	140
Garnelen - Tagliatelle mit M.....	141
Garnelen in Lasagneschiffchen 2 Ei M.....	142
Garnelen mit Penne Rigate in Safransauce.....	143
Grüne Cannelloni mit Garnelenfüllung M.....	144
Knoblauch - Garnelen auf Butternudeln M.....	145
Lachstortelli M.....	146
Lasagnetaschen mit Garnelen 2 Ei M.....	146
Nudeln mit Blauschimmelkäsesauce M.....	147

Nudeln mit Chili - Garnelen	148
Nudeln mit Garnelen in Kokosmilch	149
Nudelomelette mit Garnelen 3 Ei M.....	149
Papadelle mit Garnelen, 1 Eigelb M.....	150
Pastasalat mit Krevetten & Tintenfisch M	151
Penne mediterran mit Garnelen	152
Scharfe Spaghetti mit Garnelen	153
Schwarzer Fischauflauf.....	154
Spaghetti mit Auberginen und Garnelen M.....	154
Spaghetti mit Riesengarnelen M	155
Spaghetti mit Tomaten - (M).....	156
Spaghetti mit Tomaten - Garnelen - Sauce (M)	156
Spaghetti mit Zitronensahne M.....	157
Spaghettini mit asiatischem Pesto und Garnelen	158
Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen	159
Thai - Spaghetti mit King Prawns 1 Ei	160
Garnelen Pfanne + gebraten.....	161
Camarones al Mojo de ajo	161
Couscous - Pfanne Paella - Art.....	162
Ebly - Fischpfanne.....	163
Fischcurry M	163
Gambas Especiales	164
Garnelen - Zitronengras - Spieße	165
Garnelen in Chilisauce	165
Garnelen mexikanische Art	166
Garnelen mit Knoblauch - Tomaten - Sauce	167
Garnelen mit Knoblauch, Öl und Chilisauce.....	168
Garnelen nach indischer Art.....	168
Garnelen nach Thai - Art	169
Garnelen Tortillas	170
Garnelen-Pilz Pfännchen Mayo M.....	170
Garnelencurry mit Bananen, M.....	171
Gemüsepfanne mit Garnelen Miracel.....	172
Gnocchi mit Basilikum - M.....	173
Gnocchi mit Garnelen - Trüffel - Kräutersoße M	174
Grünes Gemüse mit Garnelen M.....	174
Karibische Garnelen in Kürbis - Kokoscurry	175
Kartoffelnester mit Salatfüllung.....	176
Kartoffelpfanne mit Garnelen.....	177
Knoblauch Muschel Garnelen	178
Knoblauchgarnelen.....	179
Knoblauchgarnelen 1 Eigelb.....	179
Marinierte Garnelenspieße.....	180
Panierte Garnelen 1 Ei M.....	181
Piccata von Garnelen und Fischsticks 1 Ei + 2 Eigelb M.....	182
Rahmspaghetti mit Lachs & Gemüse M	183
Riesengarnelen mit Basilikumöl.....	183
Riesengarnelen mit Knoblauch und Zitrone	184

Röstkartoffelcurry mit Garnelen M.....	185
Rucola und Garnelen im M.....	185
Rührei (mal anders) 6 Ei.....	186
Spargel - Ravioli mit Garnelen 2 Ei + 1 Eigelb M.....	187
Spargelgemüseplatte mit Basilikum Garnelen.....	188
Spargelomelette mit Garnelen 6 Ei M.....	189
Süßscharfe Bouillabaisse mit Kokosmilch.....	190
Tansanische Fischpfanne mit Spinat.....	190
Garnelen Reis.....	191
Brasilianische Fischpfanne mit Reis.....	192
Garnelen auf Zitronenriesotto M.....	193
Garnelen Curry M.....	194
Garnelen mit thailändischem Reis.....	194
Gebratene Riesengarnelen mit Safranrisotto.....	195
Gedämpfte Reis-Garnelen-Bällchen.....	196
Gerösteter Reis mit Garnelen 3 Ei.....	197
Kräuterreis mit Garnelen M.....	197
Lachs Garnelen Spieße mit Reis M.....	198
Safranreis mit Riesengarnelen M.....	199
Spargelriesotto mit Garnelen.....	200
Surinaams gelbes Reisgericht.....	201
Sushi-Reis mit Garnelen 2 Ei.....	202
Garnelen Salat.....	202
Asiatischer Gemüsesalat mit Garnelen.....	203
Avocado - Garnelen - Salat Mayo.....	203
Avocadosalat mit Riesengarnelen.....	204
Carpaccio von Tiger Prawns.....	205
Ceviche von Riesengarnelen.....	205
Chinakohlsalat mit gebratenen Garnelen M.....	206
Curry - Garnelen - Aperitifhappen 1 Ei M.....	207
Fruchtiger Salat mit Garnelen 1 Ei.....	208
Gambas al Ajillo.....	208
Garnelen in Knoblauch - Kräuter - Öl.....	209
Garnelen in Melone M.....	210
Garnelen in Melone M.....	210
Garnelen mit Krebspüree und Lachskaviar.....	211
Garnelen mit pikantem Dressing.....	212
Garnelen - Cocktail Mayo.....	213
Garnelen-Rufcola-Salat M.....	213
Gemüseplatte und Garnelen mit Dips 3 Ei M.....	214
Glasnudelsalat auf Chinakohl.....	215
Gurkensalat mit Eismeergarnelen.....	216
Gurkensalat mit Garnelen.....	217
Kalte Tofuplatte.....	218
Kalter Reisteller 2 Ei.....	218
Kartoffel Garnelen Salat mit rotem Pesto M.....	219
Kartoffelsalat mit Erbsen Kerbel und Riesengarnelen.....	220
Kartoffelsalat mit gegrillten Garnelen M.....	221

Kohlrabisalat im Thai Style	222
Krabbencocktail an Blattsalat M.....	222
Mango - Carpaccio mit Garnelen	223
Marinierte gegrillte Garnelen mit Feldsalat.....	224
Meeresfrüchte - Salat mit Zitrone und Limone	225
Melonen Garnelen Salat	225
Pflücksalate mit Garnelen	226
Riesengarnelen mit Curry - Oberssauce M	227
Riesengarnelen mit grünem Carpaccio.....	227
Rucola-Salat mediterran M.....	228
Salat aus Garnelen.....	229
Salat aus wilder Reismischung mit Garnelen	230
Salatherzen mit Garnelen	230
Scharfer Garnelen-Gurkensalat.....	231
Spargel - Garnelen - Salat.....	232
Spargel mit Garnelen und Quarkdressing M.....	233
Spargelsalat mit Grapefruit und Garnelen.....	234
Spargelsalat mit Spinat und Garnelen.....	234
Tomaten-Avocado-Salat mit Garnelen.....	235
Warmer Spargelsalat mit Garnelen M.....	236
Zweierlei Spargel mit Garnelen M	237
Garnelen Suppe	238
Bohnen mit Garnelen	238
Bouillabaisse.....	239
Exotische Kürbissuppe I M.....	240
Exotische Kürbissuppe II M	240
Feurige Garnelensuppe, Tom Yam Gung	241
Fischfilet mit Garnelen und Sahne - Dillsauce M.....	242
Fischpfanne á la Katinka M	243
Fischsuppe mit Habenero - Chilis	244
Garnelen - Laksa.....	245
Garnelensuppe.....	246
Garnelensuppe, scharf - sauer	247
Gemüse-Garnelen-Eintopf.....	247
Kartoffel Garnelen Suppe M	248
Kichererbseneintopf mit frittierten Garnelen	249
Kürbis - Suppe aus Jamaika	250
Paprikasuppe mit Garnelen M	250
Sauer - Scharfe Garnelensuppe.....	251
Spanischer Fischtopf.....	252
Thailändische Garnelen - Kartoffelsuppe	253
Thailändische Garnelensuppe, scharf - sauer	253
Tomaten-Möhren-Suppe mit Garnelen M.....	254
Garnelen WOK.....	255
Asiatische Garnelen - Nudel - Pfanne	255
Chili-Garnelen aus dem Wok	256
Chiligarnelen aus Singapur	256
Chinapfanne mit Garnelen	257

Chinesische Garnelenpfanne 2 Ei	258
Garnelen aus dem WOK	259
Garnelen in Kokoscreme	260
Garnelen in Kokosmilch	260
Garnelen in Kokossauce	261
Garnelen mit Chinakohl und Sesam	262
Garnelen mit Gemüse	263
Garnelen mit Glasnudeln.....	264
Garnelen und Jakobsmuscheln.....	265
Garnelen Wok	265
Gemüse mit Garnelen	266
Gemüse mit Garnelen Spießen	267
Gerösteter Reis mit Garnelen 3 Ei	268
Grünes Garnelencurry.....	268
Grünes Garnelencurry.....	269
Honiggarnelen	270
Karibische Muschel - Shrimps Pfanne	271
Knoblauch - Chili Prawns	272
Malabar Shrimp Curry M.....	272
Garnelen Fleisch Alkohol	273
Baskisches Huhn mit Garnelen M	273
Chinesische Glücksrollen	274
Cremige Garnelensuppe 1 Eigelb M.....	275
Fischsuppe mit Noilly Prat	277
Garlic Prawns Knoblauchgarnelen 1 Eiweiß	278
Garnelen im Glasnudelmantel M.....	279
Hähnchen mit Garnelen M.....	280
Jambalaya - Garnelen	281
Königsklopse 2 Ei M	282
Laternen Garnelen 2 Ei.....	283
Paella.....	284
Rahmsuppe mit Sauerkraut M.....	286
Riesengarnelen in Pernodbutter	286
Riesengarnelen mit gebratenem Spargel	287
Riesengarnelenküchlein mit Blumenpilzen 1 Eiweiß	288
Risotto Spezial.....	289
Safran - Risotto mit Calamaretti M.....	290
Seezunge mit Garnelen M	291
Singapurnudeln 2 Ei.....	292
So ne Art Paella.	294
Spaghetti in Marsalasoße mit Garnelen M.....	294
Garnelen Fleisch Alles.....	296
Asia Salat mit Garnelen + Entenbrust	296
Asiatische Garnelenpfanne 6 Ei.....	297
Bacon - Wrapped Barbecue Shrimp.....	298
Brat-Reis mit Garnelen 3 Ei.....	299
Chinesisches Omelett 8 Ei	299
Dumme Pute M.....	300

Frische vietnamesische Frühlingsrollen 1 Ei.....	301
Garnelen + Feigen mit Speck.....	302
Garnelen auf Zuckerrohr.....	303
Garnelen im Speckmantel mit Blattsalat.....	304
Garnelen in süß saurer Sauce.....	305
Garnelen mit grünem Spargel und Austernsauce.....	306
Gourmet - Spieße.....	306
Gratin von Krustentieren M.....	307
Hühnerbrust und Garnelen.....	308
Jambalaya I.....	309
Jambalaya II.....	310
Jambalaya III.....	311
Kalte Avocadosuppe mit Garnelen M.....	312
Krabbensuppe aus Shanghai.....	313
Kräuterquiche mit Garnelen 3 Ei + 1 Eigelb M.....	314
Mar y Montaña.....	315
Meeresfrüchtesalat M.....	316
Melone und Garnelen in M.....	317
Nasi Goreng 3 Ei.....	318
Nasi Goreng II 3 Ei.....	319
Paella Valenciana.....	320
Putenpfanne mit Garnelen (scharf).....	321
Riesengarnelen in süßscharfer Sauce.....	322
Rindfleisch mit Krabben.....	323
Rührei Speziale 6 Ei M.....	323
Salat von grünen und gelben Mangos mit Riesengarnelen.....	324
Scheibe vom weißen Heilbutt.....	325
Schrats Surf and Turf.....	326
Schummel - Paella.....	327
Schweinefleisch - Shanghai.....	328
Selleriecremesuppe mit Garnelen 2 Eigelb M.....	329
Surf - and - Turf - Spieße.....	330
Traditionelle Minifrühlingsröllchen.....	331
Vietnamesische Frühlingsrollen.....	332
Wan - Tan - Suppe.....	334
Würzkartoffeln und Garnelen Mayo.....	335
Zucchini - Spaghetti mit Krabben M.....	336
Garnelen Fleisch Nudeln.....	337
Asiatische Nudeln mit Garnelen und Schweinefleisch.....	337
Asiatischer Glasnudelsalat mit Garnelen.....	338
Asiatischer Nudelsalat.....	339
Bami Goreng 2 Ei.....	340
Chinapfanne 1 Eiweiß.....	341
Chinesische Eiernudeln mit.....	342
Curry - Ananas Nudeln mit Pute M.....	342
Glasnudelsalat mit Fleisch und Garnelen,.....	343
Knusprig gebratene Nudeln mit Garnelen.....	344
Nudeln mit Hähnchen und Garnelen.....	345

Riesengarnelenspieße auf Gemüsenudeln.....	346
Thai - Glasnudelsalat - Yam Woon Sen.....	347
Goldbarsch Separat	348
Siehe Barsch	349
Hinweis für Word	349

Gambas Alkohol

Cataplana

Portugiesischer Fischeintopf

Zutaten für 4 Portionen

4 Port. Seeteufel, Schwertfisch, Lachs und Rotbarsch (variabel)

1 Tintenfische (Sepia), in Streifen geschnitten

4 Krabben (Tigerkrabben)

8 Muschel(n), grün oder Miesmuscheln

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), in halbierten Scheiben

4 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

1 Paprikaschote(n), rot, in Streifen

1 große Fleischtomate(n), in Würfeln

125 ml Tomate(n), passiert

1 Bund Petersilie (Blattpetersilie), gehackt

 Zweig/e Koriandergrün, gehackt

2 El Olivenöl

1 Glas Wein, weiß

1 Schuss Bier

1 El Paprikapulver, mild

 Salz und Pfeffer

800 kleine Pellkartoffeln

½ Fladenbrot

Zubereitung

In eine breite Kasserolle das Olivenöl geben, darauf jeweils die Hälfte der Zwiebelscheiben und der Paprikastreifen, darauf die Hälfte der Tomaten-, der Fischwürfel, der Sepiastreifen und die passierten Tomaten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Darüber die Hälfte der Petersilie, des Knoblauchs und des Korianders streuen. Darüber eine weitere Lage dieser Zutaten samt Gewürzen. Bier und Wein angießen. Ganz obenauf kommen die Gambas, Tigerkrabben und Muscheln. Mit dicht geschlossenem Deckel

bei starker Hitze kurz aufkochen, dann bei geringer Hitze weitere 8-10 Minuten garen.

Die Kartoffeln in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Fladenbrot kurz aufbacken. Die Cataplana im Topf zu Tisch bringen, dazu die Kartoffeln und das in Streifen geschnittene Fladenbrot.

Dazu schmeckt der portugiesische Vino Verde, wahlweise mild-süffig oder trocken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.06.05 pebbles4

Feines Krabbensüppchen M

Zutaten für 8 Portionen

500 g Gambas oder Eismeerkrabben

3 Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 El Olivenöl

2 Dose/n Tomate(n), (geschält)

2 cl Cognac

200 ml Wein, weiß, trocken

1 Liter Gemüsebrühe

200 ml Tomatenketchup

200 g Frischkäse

200 g Natur-Joghurt

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

Zubereitung

Die Zwiebeln würfeln und im Öl mit einer Prise Zucker leicht andünsten. Den Knoblauch nach ca. 2 Minuten dazugeben. Etwa 100 g Krabben klein hacken oder pürieren und beimischen. Die Mischung mit dem Cognac flambieren und dem Weißwein ablöschen. Etwas einkochen lassen. Die Tomatenflüssigkeit aus den Dosen zu dem Sud geben und bei kleiner Hitze weiter köcheln.

In der Zwischenzeit die Tomaten aus den Dosen entnehmen und klein schneiden (dabei die Stielansätze entfernen).

Die kleingeschnittenen (gewürfelten) Tomaten und die aufgetauten Krabben hinzugeben. Auffüllen mit der Brühe.

Aus dem Frischkäse, dem Joghurt und dem Ketchup eine Mischung rühren und zufügen.
Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Etwas schärfer wird die Suppe, wenn den 100 g pürierten Krabben während des Pürierens eine kleine Chilischote untergemischt wird.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
15.09.05 joelbubu

Gambas auf Paprikasoße

Zutaten für 3 Portionen
2 cl Essig (Weinessig)
10 cl Wermut (Martini), weiß
25 cl Gemüsebrühe
4 Paprikaschote(n), groß (2 rote, 2 gelbe)
5 Schalotte(n)
Thymian, frisch
Basilikum, frisch
Estragon, frisch
3 Zehe/n Knoblauch

Gambas

Salz
Pfeffer

Zubereitung

Kerne aus der Paprika entfernen und in Streifen schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Alles mit reichlich Basilikum, Thymian, Estragon (alle Kräuter fein gehackt) und den drei zerdrückten Knoblauchzehen in einem Gefäß vermischen.

Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin karamellisieren lassen. Essig dazugeben und verdampfen lassen. Danach den Martini dazugeben. Richtig erhitzen und mit der Gemüsebrühe übergießen. Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten auf niedriger Flamme kochen lassen.

Das Ganze im Mixer pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Die Soße wieder in einen Topf geben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gambas mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl anbraten. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.05.03 cannella

Lachs mit Tagliatelle und Gemüse M

aus dem Wok

Zutaten für 4 Portionen

2 Lachsfilet

1 Pck. Gambas ohne Schale

1 kleiner Brokkoli

1 Pck. Zuckerschote(n)

1 Pck. Sprossen (Mungosprossen)

350 g Sahne

250 g Nudeln (Tagliatelle)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Glas Wein, weiß

Salz und Pfeffer

2 El Olivenöl

2 große Möhre(n)

etwas Gemüsebrühe

Zubereitung

Lachs in kleine Würfel schneiden, Brokkoli in Röschen teilen, Möhren stifteln. Tagliatelle al dente kochen, Brokkoli und Zuckerschoten in Gemüsebrühe ca. 5 Min. kochen. 1 El. Öl im Wok erhitzen und Lachs darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Lachs heraus nehmen, Knoblauch und Gambas in den Wok geben und braten, danach wieder heraus nehmen.

Rest Öl in den Wok geben und Möhrenstifte und Mungosprossen andünsten, dann mit Weißwein und etwas Gemüsebrühe ablöschen. Tagliatelle, Brokkoli und Zuckerschoten dazugeben. Sahne dazugießen, würzen und umrühren. Etwas einkochen lassen, dann Lachs und Gambas unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.10.04 LANDSLORD

Penne mit Gambas in Pernod - Rucola - Sauce

Zutaten für 2 Portionen

1 Pck. Gambas (TK), alternativ 350 g frische Gambas

Rucola nach Belieben
1 Dose Tomate(n) (Pizzatomaten)
250 g Penne
Salz und Pfeffer
4 cl Pernod
1 kleine Zwiebel(n)

Zubereitung

Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest kochen.
Die Gambas mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln in der Zwischenzeit klein schneiden, mit in die Pfanne geben und leicht andünsten. Dann die Pizzatomaten darüber geben (man kann auch frische Tomaten selber häuten und pürieren, dann hat man noch Tomatenstücke dazwischen) und den Pernod zugeben. Jetzt leicht köcheln lassen. 3 Minuten vor dem Servieren den geputzten Rucola dazugeben.
Nudeln mit der Sauce auf Tellern anrichten, die Gambas darauf legen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
19.04.06 spike7791

Gambas Diverses

Brasilianischer Fischeintopf

moqueca de peixe

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet (Seelachsfilet)

500 g Gambas, Shrimps, Crevetten

2 Zehe/n Knoblauch
3 Tomate(n), geschält, entkernt
2 Zwiebel(n)
1 Paprikaschote(n), rote
2 El Olivenöl
200 ml Kokosmilch, ungesüßt
2 El Öl (rotes Palmöl)
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Koriander

Zitronensaft

Fischfilets vorbehandeln: mit Zitronensaft besprenkeln, salzen, pfeffern, ausgepressten Knoblauch und Koriander drauf.

Zwiebeln würfeln und in einem großen Topf glasig in Olivenöl braten, danach Tomaten und Paprika würfeln und dazugeben, so lange braten, bis keine Flüssigkeit mehr austritt, dann die ungesüßte Kokosmilch dazugeben und kochen, dann den Fisch würfeln und mit den Gambas in den Topf geben und noch ca. 10 min garen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Koriander abschmecken.

Dazu Reis servieren, am besten eignet sich der Patnareis, da er ein bisschen klebt. kcal-Angabe ohne Reis!

Brennwert p. P.: 200

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

15.09.05 briggi

Gambas Ajoli

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Gambas, gefroren, geschält (Black Tiger Prawns) oder ca. 25

Stück ungeschält

2 Zehe/n Knoblauch

2 Chilischote(n)

1 Baguette

Petersilie

Salz

Pfeffer

Brühe, Pulver, pflanzliche Basis

Olivenöl

Zubereitung

Gambas auftauen, Knoblauch und Chilischoten in feine Streifen schneiden.

Geringe Menge Olivenöl in einer Pfanne (am besten Grillpfanne) erhitzen, Gambas einlegen, geringe Menge - wirklich nur eine Prise - Salz, Pfeffer und Brühepulver streuen.

Gambas nach ca. 1,5 Minuten drehen

Erneut Salz, Pfeffer und Brühepulver streuen, Knoblauch (verbrennt sonst und wird bitter) und Chilischoten dazugeben, Petersilie einstreuen.

Gambas nach insgesamt maximal 3 - 4 Minuten rausnehmen (sonst werden sie zu trocken und damit zäh).

Nach Bedarf und Geschmack nochmals Olivenöl aufgießen, kurz aufkochen und in eine Schale oder tiefen Teller geben.

Alternativ in Steingut anrichten, dann muss jedoch die Schale und der Schwanz vor dem Zubereiten entfernt werden.

Dazu am besten Baguettebrot, nach Geschmack Mayonnaise und oder Remoulade zum Dippen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

01.07.05 arborrist

Gambas al Ajillo

Zutaten für 2 Portionen

12 Garnele(n), sauber geputzt

15 cl Olivenöl

5 Zehe/n Knoblauch, geschält und in Scheibchen geschnitten

2 Chilischote(n), rote

Zubereitung

Das Olivenöl stark in einer Tonschüssel oder aber in einer Pfanne erhitzen, die Chilischoten, den Knoblauch hinzufügen und nach einem Moment die Garnelen hinzufügen vom Feuer nehmen. Weißbrot dazureichen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

20.03.04 bernikarat_2003

Gambas an Pasta M

Zutaten für 3 Portionen

250 g Nudeln (Spaghetti)

300 g Gambas

1 Becher Crème fraîche

1 Zehe/n Knoblauch, frisch

1 m.-große Zwiebel(n)

Pfeffer, gemahlene schwarze

Salz

Olivenöl

Zubereitung

Olivenöl erhitzen, in Fächer geschnittene Zwiebel glasig werden lassen, Knoblauch dazugeben. Gambas dazu und leicht anbraten. Crème fraîche unterrühren, mit Pfeffer abschmecken, leicht aufkochen lassen. Über abgekochte Nudeln geben & fertig!

Ich binde die Soße nie mit Mehl oder anderen Sachen ab.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.12.03 famenight

Gambas Especiales

Zutaten für 4 Portionen

350 ml Öl (Olivenöl)

300 g Zwiebel(n)

5 Zehe/n Knoblauch, (je nach Geschmack!)

600 g Garnele(n) / Kings Prawns ...

5 Chilischote(n) (Piri-Piri, ebenfalls nach Geschmack)

1 Blatt Lorbeerblätter

1 Zweig/e Rosmarin

5 Blatt Basilikum

Salz

Olivenöl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Die Zwiebeln dazugeben und 1 Min. anbraten, dann den zerdrückten (wenn man's mag auch nur gehackten) Knoblauch und die nur leicht gesalzene Garnelen (geht auch hervorragend mit gefrorenen Garnelen!) dazugeben. Gute 10 Min. darin unter wenden brutzeln. Nach ca. 5 Min. Rosmarin und restliche Kräuter hinzufügen. Mit frischem Ciabatta und z.B. einem Tomatensalat servieren. Ich mache dieses Gericht auch gern im Wok direkt auf dem Tisch, sehr gemütlich und duftet herrlich. Auch Lorbeer und Basilikum sind wirklich nicht unbedingt nötig. Dafür dürfen es aber gern mehr Garnelen pro Person sein.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.08.03 Cookie-Diva

Gambas in Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gambas, groß

50 ml Olivenöl

- 5 Zehe/n Knoblauch
- Salz
- 2 Chilischote(n), rot, gehackt
- Petersilie, glatte

Alle Zutaten außer den Gambas und der Petersilie vermischen, dann die Gambas in die Marinade geben und mindestens 5 Stunden marinieren. Längeres Marinieren schadet keinesfalls.

Eine Pfanne stark erhitzen, Gambas samt Marinade hineingeben und ca. 4 Minuten unter Rühren scharf braten, bis alle Gambas rosa sind. Dann die Petersilie darüber streuen.

In der Pfanne servieren und den köstlichen Sud mit warmem Baguette oder Ciabatta auswischen.

Dazu einen grünen Salat.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
22.03.06 lametti

Gambas mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gambas, küchenfertig

- 1 Chilischote(n), rot
- 5 Knoblauch (Zehen)
- Öl (Oliven)
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Petersilie, feingehackt

Zubereitung

Chilischote entkernen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten oder gusseisernen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili und die Gambas hineingeben und 2 Min. scharf anbraten. Würzen und vor dem Servieren die Petersilie darüber streuen.

Dazu passt ein Glas Sherry!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
04.02.01 Sonja

Gambas mit Knoblauchmayonnaise 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

300 g Gambas, frisch oder tiefgekühlt

2 El Zitronensaft

1 Eigelb

150 ml Öl (Oliven)

2 Knoblauch (Zehen)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Tiefkühl - Gambas auftauen lassen, mit 1 El Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Min. stehen lassen. In der Zwischenzeit Eigelb, Salz und 1 El Zitronensaft gut verquirlen und nach und nach das Olivenöl eintropfen lassen und ständigiterrühren. Ist die Masse schön cremig, den gepressten Knoblauch unterziehen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fertige Mayonnaise zu den Gambas servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

04.02.01 Sonja

Gambas mit Rucola und grünem Spargel

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spargel, grüner

2 Bund Rucola

4 El Zitronensaft

5 El Öl (Olivenöl)

1 Msp. Cayennepfeffer

250 g Gambas, gegart und geschält

Salz und Pfeffer

evtl. Oliven, grüne

Den Spargel waschen, unteres Drittel schälen. In kochendem Salzwasser 8-10 Min. garen, herausnehmen eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden. Rucola waschen, putzen und grob zerschneiden. Zitronensaft mit Öl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in einem Mixbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce aufschlagen, In eine Schüssel geben, mit Spargel, Rucola, Gambas und evtl. Oliven mischen und abschmecken.

Brennwert p. P.: 226

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

08.01.03 ola30

Garnelen im Teigmantel 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Garnele(n) (etwa 20 Stück)

2 Liter Wasser

2 El Meersalz

2 Lorbeerblätter

Für den Teig:

2 Ei(er)

150 ml Milch

2 El Olivenöl

1 Tl Backpulver

1 Tl Salz, fein

Öl, zum Frittieren

Zubereitung

Das Wasser mit dem Meersalz und den Lorbeerblättern erhitzen. Sobald es kocht, die Garnelen für maximal 2,5 Minuten hineingeben, damit sie nur halb gegart werden. Den Kopf und die Schale, nicht aber den Schwanz entfernen.

Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver mischen. Eier, Salz, Öl und Milch hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Die Garnelen am Schwanz nehmen, in den Teig tauchen und sofort frittieren.

Tipp: Das Öl darf nicht zu heiß sein, damit das Innere garen kann, ohne dass das Äußere zu dunkel wird. Die Frittierzeit hängt von der Größe der Garnelen ab.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.04.06 conejito

Garnelen in Knoblauch

Gambas al Ajillo

Zutaten für 4 Portionen

400 g Garnele(n), küchenfertig

- 4 Knoblauch (Zehen)
- 3 Chilischote(n), rot
- 200 ml Öl (Oliven)
- 4 Scheibe/n Weißbrot

Garnelen waschen und trocknen. Knoblauch in Scheiben schneiden, Chilischoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Chili und die Garnelen zugeben und je nach Größe 2 - 3 Min. braten. Sofort mit Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.01.01 Sonja*

Gebratene Gambas mit Knoblauchspinat

Zutaten für 2 Portionen

8 Gambas

- 1 Bund Blattspinat (oder 1 Päckchen gefrorener Blattspinat)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- Zitronensaft
- Öl (Olivenöl)
- Salz und Pfeffer
- Balsamico
- Muskat

Zubereitung

Die Gambas von der Schale befreien; in Zitronensaft, Salz und Pfeffer ca. 20 Minuten marinieren; in Olivenöl kurz braten. Den gewaschenen Blattspinat (bzw. angetauten) in gepresstem Knoblauch und Olivenöl anschwitzen (fällt sehr schnell zusammen), mit etwas Balsamico ablöschen und mit Salz, Pfeffer und einer sehr kleinen Prise Muskatnuss abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

10.05.02 Haianne

Salat Kreativ

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Köpfe Salat (Blattsalate nach Saison mit Essig-Ölsauce besprühen)

2 Forellenfilet(s), nochmals halbieren

240 g Lachs (Frischlachs, in 80g - Stücke schneiden)

200 g Gambas - Riesencrevetten

Toastbrot

Butter

Zitrone(n)

Zubereitung

Räucherofen auf den Herd stellen, mit etwas reinem Sägemehl befüllen und vorheizen - ca. 3 Minuten. Die gesalzenen und gepfefferten Fischstücke auf den Rost legen und Gefäß schließen. Mit dem Handrücken prüfen Sie am Deckel die Hitze. Die Temperatur muss angenehm fühlbar sein. Fischstücke von dieser Größe sind nach 5 Minuten fertig. Die Gambas säubern, nicht würzen, die werden sonst trocken. Inzwischen haben Sie auf 4 Tellern Salatbuketts angerichtet und mit Dressing besprüht. Den fertig geräucherten Fisch legen Sie um das Salatbukett herum, etwas Toast und Butter ev. frische Zitrone dazu reichen. Die Fischstücke werden duftig und saftig.

Ein ganz besonderer Leckerbissen sind auch geräucherte Austern.

Brennwert p. P.: 480

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

01.05.01 Lessly

Schnelle Gambasuppe M

Zutaten für 4 Portionen

2 Tüte/n Gambas

2 Paprikaschote(n)

2 Zwiebel(n)

7 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

2 El Öl

2 Msp. Sambal Oelek

Öl zum Braten

$\frac{3}{4}$ Flasche Sauce (Tomaten - Chilisauce)

800 ml Gemüsebrühe

$\frac{1}{2}$ Becher Sahne

4 El Schmand oder Crème fraiche

Salz und Pfeffer

Paprikapulver
Oregano
Basilikum
Kräuter der Provence
etwas Essig

Zubereitung

Die Gambas auftauen, unter fließend Wasser und etwas Essig abspülen. Das Öl mit dem Sambal Oelek vermengen, danach die Gambas darin kurze Zeit einlegen.

Nun Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin schön glasig anbraten. Die klein geschnittenen Paprika- und Tomatenstücke darin kräftig anbraten. Danach die Gambas zufügen und mit anbraten. Das ganze mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Basilikum und Kräuter der Provence nach Geschmack würzen. Mit der Brühe ablöschen. Aufkochen lassen. Danach die Tomaten-Chilisauce unterrühren und wieder aufkochen lassen. Sahne und Schmand hineingießen.

Für 10 - 15 Minuten bei 200° C in den Backofen geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.02.06 minnieliese

Spaghetti mit Gambas und Bärlauch

Zutaten für 4 Portionen
500 g Nudeln (Spaghetti)

500 g Gambas, Riesengarnelen
10 Blätter Bärlauch
1 Prise Safranpulver (1 Tütchen)
60 g Salz
5 El Olivenöl, kaltgepresst

Zubereitung

Die Gambas entdärmen:
Dazu den Rücken leicht einschneiden und den schwarzen Darm herausziehen (Manchmal werden die Gambas schon entdärmt angeboten). Danach die Gambas in ein Gefäß geben und mit Wasser bedecken. In das Wasser 3 - 4 Teelöffel Salz geben und die Gambas ca. eine halbe Stunde ziehen lassen.

4 - 5 Liter Wasser zum Kochen bringen. 40 - 50 g Salz in das Wasser geben. Die Spaghetti ca. 10 Min. kochen lassen, bis sie al dente sind.

Die Gambas in die mit Olivenöl vorbereitete Pfanne geben und kurz anbraten. Das Safranpulver mit in die Pfanne geben und gut untermischen. Zum Schluss den Bärlauch in die Pfanne geben und noch ca. 1/2 Min. mitbraten.

Die Spaghetti abseihen und gut mit kaltem Wasser abschrecken. Zurück in den Topf geben und den kompletten Inhalt der Pfanne unter die Nudeln mischen. Das Gericht noch ca. 1 Min. durchziehen lassen und anschließend servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

16.02.06 Ronny

Gambas Fleisch

Hähnchen – Paella

Zutaten für 3 Portionen

4 kleine Hähnchenkeulen

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Paprikaschote(n), grüne

1 Fleischtomate(n)

5 El Öl

etwas Salz

1 Msp. Safran

1 Liter Geflügelbrühe, heiße

150 g Erbsen, tiefgefrorene

200 g Gambas, tiefgefrorene

Cayennepfeffer

Mehl

Fleisch in jeweils drei Stücke teilen, dabei die Haut entfernen. Abspülen, trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides hacken. Die Paprikaschote putzen und klein schneiden. Die Tomate überbrühen, abziehen, grob würfeln. Öl in einer großen, weiten Pfanne erhitzen. Fleisch leicht salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Im Öl rundherum langsam anbraten. An den Pfannenrand schieben. Nun Zwiebel und Knoblauch in der Pfannenmitte glasig dünsten. Reis einstreuen und unter Wenden andünsten. Paprika und Tomate zufügen und kurz mitdünsten. Safran und etwas heiße Brühe verrühren, angießen, alles mischen. Etwa ½ l Fleischbrühe

nach und nach zugießen, hin und wieder umrühren. Nach 20 Minuten die Erbsen und Gambas in die Pfanne geben, unterrühren und restliche Brühe angießen. Die Paella im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen. Die Paella noch brutzelnd auf den Tisch stellen. Dazu schmeckt ein Rioja-Wein.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
01.03.04 Bienemaya

Leichenschmaus mit Einwohnern

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (schwarze oder orange Spaghettis)

300 g Krabben oder Gambas gepult

1 Dose/n Tomate(n), pürierte

1 Zwiebel(n)

50 ml Wein, weiß

1 Scheibe/n Speck

1 Bund Kräuter frische (Oregano, Thymian, Basilikum.... je nach Geschmack)

½ Möhre(n), (klein geraspelt)

einige Zwiebel(n) (Silberzwiebeln), zum Verzieren

1 El Olivenöl

Salz und Pfeffer

einige Pfeffer - Körner

Chilipulver

Olivenöl erhitzen und die gehackten Zwiebeln, die geraspelte Möhren und den kleingeschnittenen Speck kurz anbraten lassen und anschließend die Krabben/Gambas kurz mit dazugeben.

Mit Wein ablöschen und die passierten Tomaten zugeben. Dann die frisch gehackten Kräuter dazugeben und etwas einkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und evtl. Chilipulver abschmecken.

Währenddessen sollten auch schon die Spaghettis, nach Anleitung, gar gekocht sein.

Alles schön auf den Tellern anrichten und obendrauf noch die Silberzwiebelchen geben, in die jeweils ein dickes Pfefferkorn gedrückt wurde.

Happy Halloween

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
20.09.04 Karaburun

Teigtaschen mit Gamba - Füllung 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen
300 g Mehl (Weizenmehl)
1 Prise Salz

1 Ei(er)

1 Tasse/n Wasser
1 Ei Öl (Sesamöl)

500 g Gambas, ungekochte

4 Ei Öl (Erdnussöl)

2 Ei Austernsauce

2 cl Sherry

½ TI Salz

2 TI Saucenbinder

1 Tasse/n Hühnerbrühe, kalte

125 g Chinakohl, geraspelt

Zubereitung

Gambas säubern und in kleine Stücke schneiden. Erdnussöl erhitzen und die Gambas portionsweise scharf anbraten. Bei der letzten Portion alles wieder in die Pfanne und mit Austernsauce, Sherry und Salz abschmecken. Hühnerbrühe und Saucenbinder glatt rühren und unter die Gambas rühren, dann den Chinakohl dazu, noch mal umrühren und erkalten lassen.

In der Zeit den Nudelteig zubereiten: Weizenmehl, Salz, Ei, Wasser und Sesamöl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und in Rechtecke schneiden. Gamba-Füllung auf die Teigrechtecke geben, überklappen und zusammendrücken. Die Teile können im Dämpfkorb oder in einer Brühe gegart werden, ca. 10 - 15 Minuten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
10.11.03 Kuechenmaus

Garnelen Alkohol Cognac + Brandy + Weinbrand

Canapes la Amiral mit Garnelen 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Garnele(n), ohne Schale

1 TI Olivenöl

8 Blätter Basilikum

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

Knoblauch, nach Geschmack

2 cl Weinbrand

125 g Doppelrahmfrischkäse

1 Tomate(n), (entkernt, gehäutet, gewürfelt)

Jodsalz

1 EI Lachs - Kaviar

3 Ei(er), (gekocht)

12 Sardellenfilet(s)

Dill

12 Scheibe/n Baguette, (schräg geschnitten)

Salat der Saison

2 EI Essig (Apfelessig)

1 EI Öl

2 EI Zucker

Pfeffer, weißer

Zubereitung

Frühlingslauch in Scheiben schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Die Garnelen dazu geben und mitdünsten. Fein gehackten Knoblauch, fein geschnittenen Basilikum sowie die Tomatenwürfel dazu geben. Mit Weinbrand ablöschen und einkochen lassen. Diese Masse pürieren, abkühlen lassen und mit dem Frischkäse zu einer streichfähigen Masse verarbeiten. Mit Jodsalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Baguettescheiben toasten und mit der Masse großzügig bestreichen. Als Garnitur je ein paar Scheiben Ei, einen mit Lachskaviar gefüllten Sardellenring und einen kleinen Dillzweig darauf setzen. Aus Essig, Öl, Jodsalz, Zucker und Pfeffer einen Dressing herstellen. Die Blattsalate damit marinieren und auf die Teller bouquetartig anrichten. Je 3 Kanapees dazu setzen und servieren.

Schmeckt sehr lecker, ist weniger Arbeit, als es scheint.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.08.04 tiggerblue78

Frutti di mare in Tomatensud

Zutaten für 4 Portionen

12 Garnele(n)

2 kg Muschel(n) (Miesmuscheln)

6 Tomate(n)

1 große Zwiebel(n)

4 Zehe/n Knoblauch

4 El Öl (Olivenöl)

2 Tl Paprikapulver

2 El Brandy / Weinbrand

1 Lorbeerblätter

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Tomaten häuten, entkernen und würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Muscheln gut abbürsten, geöffnete Muscheln entfernen. Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl andünsten, Tomaten und Lorbeer dazugeben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Brandy würzen. Muscheln zugeben und bei starker Hitze 10 Minuten garen (Topf mehrmals schwenken). Nach 5 Minuten die Garnelen zugeben. Meeresfrüchte mit Sud anrichten, geschlossene Muscheln aussortieren

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

29.08.03 Chrissy79

Garnelen in Brandysauce

Zutaten für 4 Portionen

16 Garnele(n) oder Langostinos mit Kopf und Schale, à ca. 70g

2 Zwiebel(n) fein gehackt

2 Zehe/n Knoblauch fein gehackt

8 El Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer

200 ml Brandy

1 Zitrone(n) in Spalten

2 El Petersilie, glatte, die Blättchen

Zubereitung

4 El Öl erhitzen. Hälfte der Garnelen darin bei mittlerer Hitze rundherum 4 Min. braten. Nach 3 Min. salzen, pfeffern und je die Hälfte vom Knoblauch und den Zwiebeln zugeben, mitbraten. Mit 100 ml Brandy ablöschen, zugedeckt bei milder Hitze 2 Min. ziehen lassen. Aus der Pfanne

nehmen, warm halten. 2. Portion ebenso zubereiten. Mit Zitronenspalten und Petersilie garniert servieren.
Dazu passt Baguette.

Brennwert p. P.: 360

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

03.05.02 Hobbykoechin

Garnelen in Cognacsauce M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Garnele(n)

1 Zitrone(n) (auspressen)

4 Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

5 El Öl (Erdnussöl)

30 ml Cognac

Salz und Pfeffer

125 ml Sahne

125 g Crème fraîche

Cayennepfeffer

Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Garnelen in heißem Erdnussöl anrösten, Zwiebel und Knoblauchwürfel zufügen und anschwitzen. Mit Cognac ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Etwas einkochen lassen. Sahne und Crème fraîche zugeben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.07.03 Colorado

Garnelenburger 4 Eigelb

Braten,

Zutaten für 2 Portionen

8 Garnele(n), geschält, Darm entfernt

2 El Limettensaft

2 El Nüsse (Macadamianüsse), gehackt

5 Scheibe/n Toastbrot (Vollkorn), entrindet, zerbröselt

1 El Dill, gehackt

1 El Petersilie, glatt, die Blättchen fein gehackt

4 Eigelb

- 6 Tropfen Tabasco
- 1 TI Sojasauce, hell
- 1 TI Wein, Pflaumenwein oder Sake
- 1 TI Kartoffelmehl
- 2 EI Olivenöl
- 40 g Mayonnaise
- 1 TI Tomatenmark
- 1 EI Cognac oder Weinbrand
- 3 Tropfen Tabasco
- 10 Tropfen Worcestershiresauce
- 1 TI Ahornsirup
- 1 TI Zitronensaft
- 2 Brötchen (Sesam-Hamburgerbrötchen)
- 4 Blätter Salat, groß, gewaschen, geschleudert, Mittelstrunk entfernt
etwas Salatgurke(n), in feine Scheiben gehobelt
- 4 große Radieschen, gewaschen, in feine Scheiben gehobelt
- Pfeffer, bunt, geschrotet
- Salz, eventuell
- 30 g Butterschmalz

Zubereitung

Die Garnelen mit dem Messerrücken leicht plattieren. Mit dem Limettensaft bestreichen. Zusammen mit dem Kartoffelmehl in einen Plastikbeutel geben und gut durchschütteln. Macadamia-Nüsse, Dill, Petersilie und Toastbrotkrümel mischen. Eigelb, Tabasco, Sojasauce und Sake oder Pflaumenwein gründlich verschlagen. Die Garnelen aus dem Beutel nehmen, in der Eimasse wenden und dann in der Nussmasse panieren. Panierte Garnelen kühl stellen bis die Sauce gerührt ist.

Aus Mayonnaise, Tomatenmark, Cognac oder Weinbrand, Tabasco, Worcestershire, Ahornsirup Zitronensaft und eventuell Salz eine Sauce rühren. Die Garnelen im Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Die Brötchen aufschneiden und mit den Schnittstellen nach unten in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz kurz anbraten. Die Unterseiten mit 2 Kopfsalatblättern, Gurkenscheiben und Radieschenscheiben belegen. Mit buntem Pfeffer bestreuen. Darauf die abgetropften Garnelen legen. Mit Sauce überziehen und mit den restlichen Kopfsalatblättern abdecken. Die Brötchenoberhälfte darauf legen und sofort servieren. Dazu schmecken Potatoes Skins aus dem Ofen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.06.05 M4162

Gobbetti M

Muschel - Nudeln mit Garnelen und grünen Bohnenkernen

Zutaten für 10 Portionen

500 g Nudeln (Muschel-Nudeln)

4 cl Öl (Olivenöl extravergine)

1 kg Garnele(n), mit Schale

100 ml Öl (Olivenöl extravergine)

100 g Zwiebel(n), fein gehackt

4 cl Weinbrand

½ Liter Sahne

300 g Bohnen -Kerne, gekochte grüne

Streuwürze (Gustomat)

Fischgewürz - Salz

Safranfäden

3 Lorbeerblätter

½ Bund Majoran

Petersilie, zum Garnieren

Zubereitung

Garnelen blanchieren und aus der Schale brechen. Beiseite stellen. Teigwaren in Salzwasser al dente kochen.

Sauce: Zwiebeln in Olivenöl anrösten, die Garnelen-Schalen kurz Mitsautieren, mit Weinbrand flambieren. Gewürze und Kräuter zugeben. Mit Sahne ablöschen, auf kleiner Flamme ca. 15 Min. köcheln und dann abseihen.

Garnelen und Bohnenkerne in Olivenöl sautieren und mit der Sauce auffüllen. Garnelen, Sauce und Teigwaren mischen, auf Teller anrichten, mit Petersilie garnieren.

Brennwert p. P.: 270

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.04.03 Lang51

Kommentar von Herta 27.04.2003 18:56

Dein Rezept ist sehr vielversprechend, nur mit dem Gustomat habe ich meine Probleme

Herta

Kommentar von Susa_ 16.08.2003 23:00

Den kannst du auch einfach weglassen, Herta

Mango - Ananas - Garnelen - Cocktail M

Zutaten für 8 Portionen

400 g Ananas

2 Mango(s)

600 g Garnele(n), die Schwänze, gekocht, geschält
Zitronensaft

300 ml Dickmilch

100 ml Sahne

125 ml Tomatenketchup

6 cl Cognac

1 TL Curry

Zweig/e Kräuter

Orangensaft

Balsamico, weißer

Salz und Pfeffer

Zucker

Orange(n), in Scheiben

Limette(n) (Ecken)

Kirschen (Cocktailkirschen)

Zubereitung

Ananas und Mangos schälen. Mangos in dünne Scheiben schneiden, Ananas würfeln. Mit den Garnelenschwänzen mischen. Zitronen-, Orangensaft und Balsamico-Essig drüberträufeln (jeweils einige Tropfen), mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen. Dickmilch mit Sahne, Ketchup und Cognac verrühren, Curry und eine Prise Zucker zufügen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Ananascocktail dekorativ mit Kräuterzweigen, Orangenscheiben, Limettenecken und Cocktailkirschen garnieren. Dressing getrennt dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.09.02 Hobbykoechin

Nudeln del Porto mit frischen

Tomaten und Scampi

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (z.B. Spaghetti, Ringelnudel, Farfalle)

500 g Tomate(n), frisch

10 große Garnele(n) (TK)

3 El Olivenöl
2 El Petersilie, gehackt
2 Zehe/n Knoblauch, groß
1 Msp. Paprikapulver, scharf
1 cl Brandy
1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehen hineindrücken und goldbraun Farbe annehmen lassen. Dann die Scampi hinzufügen und etwas salzen. Sie sollten nicht länger als 3 Minuten ausgebacken werden. Tomaten, Paprika und die Petersilie in derselben Pfanne ca. 5 Minuten bei starker Hitze dünsten bzw. anbraten. Scampi wieder zugeben und ca. 5-10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Wasser kochen, leicht salzen, Nudeln rein, erst dann einen Schuss Olivenöl obendrauf und al dente (bissfest) kochen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
18.03.06 pdries2509

Reis nach Senatorenart M

Zutaten für 2 Portionen
125 g Reis (Langkornreis)
2 El Öl

300 g Garnele(n), tiefgekühlt
1 El Butter

150 ml Schlagsahne
1 El Tomatenketchup
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Cognac
1 El Dill

Zubereitung

Reis garen. Zwiebel und Garnelen im Öl hellbraun braten. Butter, Schlagobers und Ketchup zufügen und alles durchschmoren lassen. Dann die Garnelen auf dem Reis anrichten, die Sauce kurz einkochen lassen, mit Gewürzen und Salz abschmecken, zuletzt etwas Cognac angießen und die Sauce über die Garnelen gießen. Mit gehacktem Dill servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
04.07.02 Marmelada

Garnelen Alkohol Diverses

Baby Steinbutt mit Prosecco Schaum 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

3 Fisch(e) (Baby-Steinbutt, á ca. 500 g), ganz

8 Riesengarnelen, ohne Kopf

250 ml Sekt (Prosecco)

300 g Nudeln (Linguine)

5 Schalotte(n)

150 g Crème fraiche

1 El Senf (Estragonsenf)

1 Prise Cayennepfeffer

150 g Butter

1 Eigelb

1 Zitrone(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Petersilie

4 El Olivenöl

Die Haut von der hellen Seite der Fische lösen. Kiemen herausschneiden, Fische mit Zitronensaft beträufeln. Die Garnelen der Länge nach in der Mitte soweit durchschneiden, dass die Hälften am Schwanzende noch zusammenhängen, und den Darm aus den Garnelen lösen.

Die Schalotten fein hacken, in einem kleinen Topf in Butter anschwitzen und mit dem Prosecco ablöschen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Creme fraiche und Estragonsenf zugeben und nochmals auf die Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen, durch ein Haarsieb geben und die Schalotten, soweit wie möglich, durchdrücken. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und die Saucengrundlage beiseite stellen.

Ein Backblech mit Olivenöl und der gleichen Menge Butter einfetten und die Fische mit der dunklen Seite nach unten darauf legen; nur die Fische, Garnelen kommen erst später dazu. Ca. 60-80 g Butter flüssig machen, den durchgepressten Knoblauch und die klein gehackte Petersilie zugeben und die Fische sowie die Garnelen mit der Mischung bepinseln. Den Grill im Ofen vorheizen.

Wasser zum Kochen bringen und die Linguine zubereiten. Das Backblech mit den Fischen in den Ofen geben, Abstand zum Grill ca. 10-12 cm, Garzeit ca. 15-20 Minuten, je nach Größe der Fische.

Die fertigen Linguine abgießen, wieder in den Topf geben und mindestens 50 g Butter unterziehen. 4 Minuten vor dem Garzeitende der Fische die Garnelen mit auf das Backblech geben. Die Saucengrundlage nochmals aufkochen, vom Herd nehmen, das Eigelb zugeben und mit dem Pürierstab aufmontieren, Sauce warm halten und nicht mehr kochen.

Zum Anrichten die Linguine in die Mitte der vorgewärmten Teller geben. Fische filettieren und mit den Garnelen auf die Nudeln geben. Sauce nochmals aufmixen und kreisförmig um die Nudeln geben.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

26.10.05 oasing

Kommentar von duichwir 09.05.2006 19:05

Der Fisch auf diese Weise zubereitet - klasse!

Bei der Soße stehen - nach unserem Geschmack - Aufwand und geschmackliches Erlebnis in einem unausgewogenem Verhältnis.

Anmerkung: 50 min. Zubereitungszeit - wir haben 2 Std. gebraucht, sind aber auch keine Profis ; -)!!

Tina & Sebastian

Champagner - Risotto mit Riesen - Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n), klein

4 El Öl (Olivenöl)

2 El Butter

280 g Reis (Risotto-Reis)

250 ml Champagner, oder trockener Sekt

n. B. Salz

1 Liter Fischfond aus dem Glas

8 Garnele(n) (Riesengarnelen), groß, roh, ausgelöst,

4 El Öl (Olivenöl)

n. B. Pfeffer frisch gemahlen

etwas Petersilie nach Geschmack

Zubereitung

Für das Risotto die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl und einen El Butter in einer ausreichend großen Sauteuse erhitzen.

Zwiebelwürfel darin andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Champagner zugießen und alles leicht salzen. Den heißen Fischfond nach und nach unter Rühren zufügen. Das Risotto etwa 20 Minuten köcheln. Inzwischen die Riesengarnelen im heißen Olivenöl von jeder Seite etwa drei Minuten braten, leicht salzen und pfeffern. Das Risotto nochmals mit Salz abschmecken und kurz vor dem Servieren noch einen Ei Butter unterrühren. Das Risotto darf auf keinen Fall körnig sein - eine geschmeidige Konsistenz ist genau richtig. Die Riesengarnelen dazu servieren. Mit etwas Petersilie bestreuen.

Brennwert p. P.: 650

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

10.05.02 Belico

Crêpes mit Mittelmeerfrüchten 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Mehl

3 Ei(er)

2 Ei Butter, flüssige

1 Prise Salz

3 Ei Milch

etwas Mineralwasser

Butter zum Ausbacken der Crêpes

Für die Füllung:

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Paprikaschote(n), grüne

4 Tomate(n)

etwas Salz

etwas Pfeffer

400 g Garnele(n), gekocht, küchenfertig

1 Ei Rum

125 ml süße Sahne

2 Ei Käse, gerieben

etwas Petersilie

2 Ei Öl (Olivenöl)

Zubereitung

Aus den Zutaten für die Crêpes (Milch, Eier, Mineralwasser, Salz Mehl, Butter) einen lockeren Teig herstellen und 12 dünne Crêpes backen. Öl erhitzen, die kleingehackte Zwiebel und Knoblauchzehe leicht anbräunen. Die entkernte, kleingeschnittene Paprikaschote und die enthäuteten, gewürfelten Tomaten begeben und unter ständigem Rühren dünsten, bis die Tomaten zerfallen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Garnelen zufügen.

Auf kleiner Flamme 10-15 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Rum unterrühren.

Die Crêpes mit der Garnelenmischung füllen, einrollen, in eine feuerfeste Form legen, mit etwas Sahne überziehen, mit Käse bestreuen und im auf 220°C vorgeheizten Backofen einige Minuten überbacken.

Mit Petersilienblättern garnieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

10.05.02 Judith

Frittierte Garnelen Dublin 2 Ei

Menge 4 Port.

200 g Mehl,
170 ml dunkles Bier,

2 Eier,
Salz,
schwarzer Pfeffer,

500 g rohe ausgelöste Garnelen,
1 Essl. Zitronensaft

Außerdem

½ l Öl zum Frittieren,
Küchenpapier,
Malzessig zum Beträufeln

Für den Teig das Mehl mit dem Bier, den Eiern und 1 Prise zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Den Teig bei Zimmertemperatur 15 Minuten quellen lassen.

Inzwischen die Garnelen unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen.

Falls nötig, den dunklen fadenförmigen Darm herausziehen. Die Garnelen mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Eine hitzefeste Form mit Küchenpapier auslegen. Die Garnelen portionsweise mit einer Gabel durch den Teig ziehen, ins heiße Fett geben und darin jeweils etwa 3 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und in der Form im Backofen bei 50°C warm halten. Wenn alle Garnelen frittiert sind, mit dem Essig beträufeln und sofort heiß servieren.

Malzessig bekommt man in Feinkostgeschäft. Wenn Sie ihn nicht erhalten, verrührt man Aceto Balsamico so lange mit etwas braunen Zucker bis er aufgelöst ist.

Garnelen in Cidre

Zutaten für 4 Portionen

½ Liter Cidre, trockener

Salz und Pfeffer

1 Bund Kräuter, (Petersilie, Rosmarin, Thymian, Lorbeer)

500 g Garnele(n), geschälte Schwänze

Zum Verzieren:

Petersilie

Rosmarin

Zubereitung

Cidre mit 200-300 ml Wasser zum Kochen bringen, salzen und pfeffern. Mit den Kräutern 10 Min. kochen lassen. Garnelen in den Sud legen, erneut aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Garnelen 2-3 Min. ziehen lassen. Abgießen, mit Petersilie und Rosmarin garniert heiß servieren.

Beilage: Weißbrot und Butter

Getränk: Cidre

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

03.05.02 Hobbykoechin

Garnelen in scharfer Johannisbeer - Sauce

Zutaten für 4 Portionen

16 Riesengarnelen

100 g Rucola

Öl, zum Braten

Für die Sauce:

200 g Johannisbeeren, rote (geht auch gut mit gefrorenen)
1 Schalotte(n)
1 Chilischote(n), frisch, rote
50 g Zucker
Salz
1 TI Speisestärke
1 El Likör (schwarzer Johannisbeerlikör)
1 TI Honig

Zubereitung

Garnelen schälen (Schwanzflossen dran lassen) und den Darm entfernen. Rucola waschen und trocken schleudern.

Sauce: Schalotte schälen und fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.

Schalotte im Öl bei milde Hitze dünsten Johannisbeeren (ggf. aufgetaut), Chilischote, Zucker, Salz und 3 El. Wasser zufügen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Sauce durch ein Sieb geben, Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, die Sauce damit binden und einkochen lassen. Mit Johannisbeerlikör, Honig und eventuell noch etwas Salz abschmecken.

Garnelen im heißen Öl unter Wenden 3-4 Minuten braten. Auf dem Rucola anrichten und mit der Johannisbeer-Chili-Sauce beträufeln.

Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

16.08.04 Elan

Garnelen-Spießchen mit Ananas

Zutaten für 2 Personen:

1 TI Ingwer (fein gehackt),
2 El Sojasoße,
2 El brauner Rum,
1 TI Zucker,
1 TI Sambal Ölek,
Salz,

10 kleine Garnelen (ca. 100 g),
1 rote Paprika (ca. 200 g),
1/2 kleine Ananas (ca. 250 g),
1 El Sonnenblumenöl,
1/2 Bund Koriander

Ingwer mit Sojasoße, Rum, Zucker, Sambal Ölek und etwas Salz gut verrühren. Cocktailgarnelen waschen, trocken tupfen und in die Marinade le-

gen. Paprika putzen und waschen. Das Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Ananas schälen, der Länge nach vierteln und den harten inneren Strunk wegschneiden. Das Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden. Cocktailgarnelen aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und abwechselnd mit Ananas und Paprika auf Holzspieße stecken (ergibt ca. 6 Spieße). Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, die Spieße darin 6 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei öfter wenden. Kurz vor Ende der Garzeit die Spieße mit der restlichen Marinade beträufeln. Koriander waschen, trocken schütteln, grob hacken und über die Garnelenspießchen streuen.

Kokosscampi

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Garnele(n), gesäubert, mit Schwanz
3 Tasse/n Kokosraspel
1 TI Paprikapulver, süß
1 TI Pfeffer, schwarzen
1 TI Zwiebelpulver
1 TI Oregano
1 TI Thymian
2 TI Salz
2 TI Cayennepfeffer
1 TI Knoblauchpulver
1 Flasche Bier
2 Tasse/n Mehl
½ TI Backpulver

Zubereitung

Mit Bier, Mehl u. Backpulver einen Pfannkuchenteig anrühren u. die gut gemischte Gewürzmischung einrühren. Garnelen in den Teig eintauchen u. dann in Kokosraspeln rollen, Raspeln etwas andrücken. ca. 1 Minute fritieren

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
10.04.03 Carina54

Spaghetti in Champagner - Sahnesoße M

Zutaten für 4 Portionen
500 g Nudeln (Spaghetti)

250 g Riesengarnelen - Schwänze, küchenfertig, TK

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Lachs, geräuchert

250 g Champignons

200 ml Champagner, (oder trockener Sekt)

250 ml Sahne

1 Ei Saucenbinder, heller

Salz und Pfeffer, Pfeffer

Olivenöl

Dill, frischer

etwas Zitronensaft

Zubereitung

Spaghetti al dente garen. Inzwischen Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Aufgetaute Garnelenschwänze darin ca. 7 Minuten braten.

Derweil Champignons in dünne Scheiben schneiden, den Lachs in feine Streifen. Garnelen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und aus der Pfanne nehmen. Pilze in der Pfanne ca. 5 Minuten anbraten. Mit Champagner, Sahne und 1/4 l Wasser ablöschen. Bei sehr starker Hitze 5 Minuten einkochen. Soßenbinder zufügen und nochmals aufkochen. Lachs und Garnelenschwänze darin erwärmen. Etwas Dill hacken und unterrühren. Nochmals abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

28.05.04 Lollipop

Tortellini mit Gemüse und Garnelen M

2 Portionen

Tortellini mare-orto

100 g enthülste Erbsen (frisch oder TK)

1 Zucchini

100 g Rucola

2 TI Butter

150 g gekochte Garnelen

2 cl Grappa

250 g vorgekochte Tortellini

Salz

2 Ei süße Sahne

Pfeffer

1 El gehackte. Dill

Frische Erbsen in etwas Wasser etwa 10 Min blanchieren (entfällt bei tiefgekühlten Erbsen).

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocken tupfen und fein hacken, Butter in einer Pfanne zerlassen, Erbsen, Zucchini und Rucola dazugeben und etwa 5 Min anbraten. Die Garnelen und den Grappa hinzugeben und 10 Min bei geschlossenem Deckel garen. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen, die Sahne unter das Gemüse rühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse über die Tortellini geben mit Dill bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit 30 Min

Pro Portion: 540 kcal, 18 g Fett = 30 %

Garnelen Alkohol Wein

Cannelloni mit Krebs- & M

Krabbenfleischfüllung und feiner Garnelensauce

Zutaten für 4 Portionen

10 Cannelloni

125 g Krebse (nur das Fleisch)

125 g Krabben - Fleisch

125 g Shrimps

125 g Seeteufelfilet

1 Schalotte(n)

3 El Petersilie, gehackt

250 g Ricotta

2 El Parmesan

Butter, geklärte

Für die Sauce:

8 Riesengarnelen

1 Bund Kräuter (Bouquet Garni)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Schalotte(n)

150 g Champignons

100 ml Sherry (Cream Sherry)

Safran

150 ml Sahne

1 El Worcestersauce

Salz und Pfeffer

Für die Füllung: Das Fleisch von Krebs, Krabbe, die Shrimps und dem Seeteufel klein hacken, die Zwiebel fein hacken. Letztere mit 2 El der geklärten Butter in der Pfanne anbraten, sobald durchgebraten, das Fisch- und Schalentierfleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze gar dünsten. In eine Schüssel geben und kühlen lassen. Den Ricotta, die Petersilie und den Parmesan darunter mischen, leicht salzen (Vorsicht! erst abschmecken, da der Parmesan bereits stark würzt) und pfeffern und komplett abkühlen lassen.

Für die Sauce: die Garnelen mit 1 l Wasser, Bouquet garni und der Knoblauchzehe aufsetzen und gar kochen, bis die Garnelen eingeringelt und rosafarben sind. Vom Feuer nehmen, die Brühe absieben, auffangen und beiseite stellen. Die Garnelen schälen und das Fleisch grob klein hacken. Die Champignons in feine Scheiben schneiden, die Schalotte fein hacken. Beides in der Pfanne ebenfalls mit geklärter Butter anbraten, das Garnelenfleisch und den Safran dazugeben und alles unter ständigem Rühren miteinander Farbe und Geschmack bekommen lassen, dabei den Sherry unterrühren. Sobald alles gut eingezogen ist, 300 ml der Court Bouillon (die beim Garnelenkochen entstand) unterrühren, aufkochen und einreduzieren. Sobald alles die richtige Konsistenz hat, mit der Sahne und etwas Worcestershire Sauce abschmecken, leicht salzen und Pfeffern.

Für die Cannelloni die Krebsfleischfüllung in einen tiefen Teller geben und mit einem Löffel in die (senkrecht auf den Tellerrand gehaltene) Cannelloni füllen, zum Schluss die Füllung mit einem Löffelstiel für festere Konsistenz etwas hineindrücken.

Die gefüllten Cannelloni in eine Back-Form legen und mit der Sauce umgießen (nicht zuviel), bei 180 Grad in 30 Minuten garen.

Auf Tellern anrichten und mit der restlichen Shrimpsauce übergießen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

10.06.04 Drumboy

Chili-Garnelen aus dem Wok

Zutaten für 4 Portionen

350 g Garnele(n), (Schwänze)

1 Tl Speisestärke

2 El Öl, (Sesamöl)

1 Tl Knoblauch, gehackt

1 Tl Ingwer, gehackt

½ TI Zucker
125 g Bambussprosse(n)
1 Paprikaschote(n), rot
1 El Chilischote(n), (rot und grün)
2 El Sherry, (Medium)
2 El Sojasauce
2 El Hühnerbrühe
n. B. Basilikum, (Thaibasilikum)
n. B. Koriandergrün
½ TI Kreuzkümmel

Zubereitung

Die Garnelen waschen, danach längs des Rückens aufschlitzen und den Darm entfernen. Gut abtrocknen, mit Stärke bestäuben und diese gut einmassieren. Im Wok die beiden Ölsorten erhitzen, die Garnelen darin unter Rühren rasch auf starkem Feuer anbraten, dabei Knoblauch und Ingwer hinzustreuen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Jetzt nacheinander die vorbereiteten Gemüse u. den Kreuzkümmel hinzufügen. Bambus und Paprika in Streifen, die Chilis, ganz nach Belieben ohne oder mit den Kernen, in Streifen oder gewürfelt hinzufügen. Schließlich Sherry, Hühnerbrühe und Sojasauce angießen, einmal aufkochen. Zum Schluß Thaibasilikum unterrühren. Das Koriandergrün erst kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
06.05.02 Wolfgang-Dietz

Curryreis mit Garnelen

Philippinisch, Wok

Zutaten für Portionen
200 g Garnele(n), geschälte
4 Pilze, chinesische, getrocknet, würzig
1 kleine Zwiebel(n)
4 Port. Reis, (ca. 800 g)
5 El Öl
1 Prise Glutamat
½ TI Kartoffelmehl
1 Prise Salz
1 TI Sake oder trockener Sherry
Erbsen, (kleine Menge)
Curry

Zubereitung

Die Garnelen von dem schwarzen Darm befreien und für einige Zeit in Salzwasser legen. Das Wasser muss denselben Salzgehalt wie Meerwasser haben (1 TL Salz auf 2 Gläser Wasser). Danach die Garnelen abgießen, abtrocknen und sie mit der Grundwürze würzen.

Die Pilze in Wasser einweichen; dann die Stiele entfernen und die Kappen in 1cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls würfeln. Die Erbsen kurz kochen.

1 El Öl im Wok erhitzen, die Garnelen darin Pfannenrühren und kurz bevor sie gar sind herausnehmen. Die Pilze ebenfalls in 1 El Öl Pfannenrühren; beiseite stellen.

Den Wok säubern, dann 3 El Öl erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Die Flamme kleiner stellen, den Curry hineingeben und mitdünsten. Die Pilze zugeben und Pfannenrühren. Die Sojasauce hineinfließen lassen und wenn sie zu duften anfängt, den Reis hinzufügen. Alles Pfannenrühren und mit Salz und Glutamat abschmecken. Zuletzt noch die Garnelen und die Erbsen hineingeben und gut umrühren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.02.03 marie19

Fischlasagne 5 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

150 g Mehl
50 g Grieß (Hartweizengrieß)
Salz

2 Ei(er)

Für die Füllung:

2 große Möhre(n)
1 Stange/n Lauch
Salz

300 g Seeteufelfilet

300 g Lachsfilet

200 g Garnele(n)

etwas Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zitrone(n), den Saft

Für die Sauce:

30 g Butter

30 g Mehl
125 ml Fischbrühe

125 ml Milch

1 Ei Wermut (Noilly Prat)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch gemahlener weißer

3 Ei trennen

1 Ei Dill, feingeschnitten

40 g Butter, für die Form und zum Überbacken

Zubereitung

Die angegebenen Zutaten für den Teig zu einem glatten, elastischen Nudelteilg verkneten, abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.

Möhre schälen, von der Lauchstange die Wurzel und das grüne Ende entfernen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden, kurz in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Garnelen vermischen. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Nudelteilg dünn ausrollen und in neun gleichgroße rechteckige Stücke schneiden. Die Teigplatten nacheinander in reichlich kochendem Salzwasser in 2-3 Minuten al dente kochen, dann kalt abschrecken.

Für die Sauce die Butter zerlassen, das Mehl hineingeben und unter Rühren aufschäumen lassen. Mit Milch und Fischfond aufgießen und unter Rühren einige Minuten kochen lassen. Mit Noilly Prat, Salz und Pfeffer abschmecken, von der Kochplatte nehmen und die Eigelbe unterrühren.

Das Eiweiß steifschlagen und mit dem Dill unter die Sauce ziehen.

Eine tiefe, rechteckige feuerfeste Form mit Butter ausfetten und mit drei Teigplatten auslegen.

Mit einem Drittel der Sauce bestreichen und die Hälfte der Gemüsestreifen sowie der Fischmischung darauf verteilen.

Diesen Vorgang wiederholen, mit einer Nudelschicht abschließen.

Die Nudeln mit Sauce bestreichen und mit Butterflöckchen belegen.

Im Backofen 25 bis 30 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

23.04.02 Judith

Garnelen - Curry

Zutaten für 4 Portionen

400 g Garnele(n), roh, geschält
450 g Kartoffeln, in Spalten geschnitten
4 Zwiebel(n), in Spalten geschnitten
2 Chilischote(n), rot, entkernt, fein gehackt
2 Zehe/n Knoblauch, feingehackt
250 g Blattspinat
1 El Currypulver
1 TL, gestr. Koriander
1 TL Kurkuma
500 ml Reiswein
400 ml Gemüsebrühe
1 kl. Dose/n Kokosmilch
1 TL Gewürzpaste (Sambal - Badjak)
Salz
Pfeffer
Muskat
5 El Öl (Erdnussöl)

Zubereitung

3 El Öl im Wok erhitzen und Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Chilis-
schoten darin andünsten. Currypulver, Kurkuma und Koriander darüber
geben, kurz anschwitzen und mit Reiswein ablöschen. Brühe zugießen und
alles zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf 1 El Öl den Spinat weich dün-
sten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Garnelen in einer Pfanne in 1 El Öl ca. 2-3 Min. braten, mit Salz und
Sambal würzen.

Nun zu der Kartoffel- / Gemüsemischung die Kokosmilch geben und kurz
aufkochen lassen. Die Garnelen und den Spinat unterheben und noch
einmal abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
20.02.06 fischerlooft

Garnelen in Salz gegrillt

Zutaten für 4 Portionen

16 große Garnele(n), mit Kopf

70 ml Sojasauce, hell
70 ml Reiswein, (Mirin) oder trockener Sherry
500 g Salz, grobkörniges
Zitrone(n)

Für die Sauce:

1 El Wasabipulver
80 ml Sojasauce, hell
2 El Zitronensaft

2 El Austernsauce

$\frac{3}{4}$ TI Zucker

Zubereitung

Mit einer Schere die Beine dicht am Schalenrand abschneiden. Mitte des Rückens aufschneiden und den Darm entfernen. Garnelen der Länge nach aufstecken und in Sojasauce und Mirin 10 Minuten marinieren. Grillplatte oder Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen, Salz ca. 1,5 cm dick verteilen und erhitzen, Spieße einlegen, mit etwas Salz bedecken, etwa 10 Minuten garen, wenden und noch mal 10 Minuten fertig garen, überflüssiges Salz abstreifen. Alle Zutaten der Sauce vermischen, in Schälchen füllen und mit Zitronenecken zu den Garnelen geben.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
09.02.06 votobi

Garnelen mit gebratenem Gemüse

Für 2 Personen

3 getr. Chinesische Pilze

200 g ausgelöste Garnelen

2 El Sojasauce

2 El Austernsauce

2 El Reiswein

Saft von 0,5 Zitrone

100 g Nudeln

Salz

2 Frühlingszwiebeln

50 g Zuckerschoten

je 0,5 rote und grüne Paprikaschote

50 g Bambussprossen (Dose)

50 g Sojabohnensprossen

1 El Öl

100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer

Die Pilze 15 Min in heißem Wasser einweichen, ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Die Garnelen in den Würzsaucen, dem Reiswein und Zitronensaft 15 Min marinieren. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebel, Zuckerschoten und Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Das Öl im Wok erhitzen und das Gemüse unter Rühren etwa 4 Min anbraten. Die Garnelen mit der Marinade, den Nudeln und der Brühe dazugeben, abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten - Marinierzeit: 15 Min
Pro Person: 385 kcal, 7 g Fett, = 16 %, 45 g KH

Garnelen nach Koromandel - Art M

Zutaten für 4 Portionen

60 g Butter
2 TI Currypulver
4 Frühlingszwiebel(n), in feine Ringe geschnitten
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1 Paprikaschote(n), fein geschnitten

180 ml Kondensmilch

1 El Tomatenmark
2 TI Sojasauce

125 ml saure Sahne

1 El Sherry, trocken

750 g Garnele(n), ohne Schale

250 g Spinat

Zubereitung

Butter zerlassen. Curry, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Paprika zugeben und einige Minuten weich dünsten. Kondensmilch, Tomatenmark und Sojasauce einrühren. 3-4 Minuten vorsichtig dünsten. Saure Sahne, Sherry und Garnelen zugeben. Unter Rühren gründlich vermengen und gut erhitzen, aber nicht mehr kochen.

Auftauwasser aus dem Spinat pressen. Spinat kurz garen, abtropfen lassen und auf einer Servierschale anrichten.

Currygarnelen auf den Spinat häufen. Dazu Reis und krosses Brot reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.08.05 Maokochtger

Garnelen-Teller mit 3 Dips Mayo M

(4 Pers.)

500 g gek. Garnelen

Portwein-Dip

150 g Mayonnaise

3 EI Sahne

2-3 EI Portwein

3 TI Ketchup

Ingwer-Dip

20 g eingelegten Ingwer

150 g Mayonnaise

3 EI Sahne

Schnittlauch-Dip

150 g Joghurt

50 g Mayonnaise

1 Bd. Schnittlauch

Salz,

Pfeffer,

Zucker

1. Garnelen sofern nötig von Krusten und Darm befreien. Auf einer großen Platte anrichten.
2. Für den Portwein-Dip die Mayonnaise mit den übrigen Zutaten cremig rühren.
3. Für die Ingwer-Dip den Ingwer in sehr feine Würfel schneiden. Mayonnaise mit Sahne verrühren und den Ingwer untermischen. Nach Belieben mit etwas Ingwersirup verfeinern.
4. Für den Schnittlauch-Dip Joghurt und Mayonnaise glatt rühren. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Den Dip mit Salz, Pfeffer und

Zucker abschmecken. Nach Wunsch 1-2 Knoblauchzehen schälen, pressen und hinzufügen

Gebratene Garnelen mit Marzipansauce M

6 Garnelen,

1/4 l Fischfond,

1/4 l Sahne,

2 cl Noilly Prat (trockener Wermut),

50 g Marzipanrohmasse,

1 El geschlagene Sahne,

1 große Stange Lauch,

Saft einer Zitrone,

Pflanzenfett zum Braten.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfond, Sahne, Noilly und Zitronensaft in einem Topf um 1/3 einkochen. Die in dünne Streifen geschnittenen Lauchblätter in Pflanzenfett anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Garnelen ebenfalls von beiden Seiten anbraten und in einer feuerfesten Form im Backofen ca. 4 Minuten fertig garen. Den eingekochten Fischfond mit dem Marzipan im Küchenmixer pürieren und durch ein Sieb streichen, aufkochen und mit der geschlagenen Sahne aufmixen. Die Garnelen auf den Lauch geben und mit der Sauce überziehen.

Knusprige Garnelen in Glasnudelpanade 2 Eiweiß

Frittieren

Zutaten für 2 Portionen

20 Garnele(n)

4 El Sojasauce

2 El Fischsauce

Pfeffer, a.d.M

3 El Speisestärke

80 g Glasnudeln

2 Eiweiß

Öl

5 El Sherry, trocken oder Medium

5 El Sojasauce
1 Tl Zucker
Fett, zum Frittieren

Zubereitung

Garnelen vom Panzer bis auf die Schwanzspitze befreien und den Darm entfernen.

Sojasauce mit der Fischsauce und dem Pfeffer verrühren und die Garnelen darin 60 Minuten marinieren lassen.

Dann aus der Marinade nehmen und erst in Speisestärke, dann in dem schaumig geschlagenem Eiweiß und zuletzt in den klein gebröselten Glasnudeln wälzen.

Danach 3 Minuten in heißem Fett frittieren und mit dem Dip (einfach Sherry, Sojasauce und Zucker vermengen) servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
07.12.04 HellaWahnsinn

Lachstortelli M

Zutaten für 4 Portionen

50 g Butter
3 Schalotte(n), geschält, fein gewürfelt
2 El Butter (Krebsbutter)
100 ml Wein, weiß

400 ml Sahne

1 El Tomatenmark
4 cl Wermut (Noilly Prat)

400 g Garnele(n), klein, ohne Schale (Shrimps)

2 Pkt. Nudeln (Lachstortelli), frisch
1 Bund Dill

Salz und Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Die Krebsbutter und das Tomatenmark kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Den Wein vollständig einkochen lassen, dann Sahne aufgießen, salzen und pfeffern. 5 Minuten durchkochen lassen.

Den Noilly Prat dazu, einmal aufkochen und die Garnelen zugeben. Wenn die Garnelen gar sind, den Dill zugeben. In der Zwischenzeit die Lachstortelli kochen, gut abtropfen lassen, in der Krebsauce kurz ziehen lassen und anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
06.01.06 skiesewetter

Melonen - Champagner - Kaltschale

Zutaten für 4 Portionen

4 Melone(n) (Cavailonmelonen), davon 300 g Fruchtfleisch
60 ml Wein (Pflaumenwein)
50 g Puderzucker
2 Limone(n), unbehandelt
150 g Eis (Eiswürfel)
3 Zweig/e Estragon
100 ml Champagner

200 g Garnele(n) (Eismeergarnelen)

50 g Pinienkerne
etwas Chilipulver

Zubereitung

Die Melonen im oberen Drittel zickzackförmig einschneiden und den Deckel ablösen. Das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Von dem Deckel und dem unteren Teil der Melonen mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Melonenfleisch stechen und diese als Einlage verwenden. Das restliche Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig auskratzen. Eine Limone auspressen und von der anderen die Schale abreiben.

Das Melonenfleisch mit Pflaumenwein, Puderzucker, Limonensaft, Limonenschale, Chilipulver und den Eiswürfeln in einem Blender pürieren. Die Blättchen der Estragonzweige fein schneiden, in die Suppe geben und zum Schluss den Champagner einrühren.

Die Eismeergarnelen und die beiseite gelegten Melonenkugeln in die ausgehöhlte Melone füllen, die pürierte Melonen-Champagner-Kaltschale dazugeben und alles mit Pinienkernen und Estragonzweigen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
27.03.06 adelinababy1979

Nigiri - Sushi mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

Reis (Sushi - Reis), Rezept in meinem Profil, davon die halbe Menge

8 Garnele(n) - Schwänze, roh, ungeschält

2 TL Meerrettich (Wasabipulver) und 4 EL Wasser

2 EL Essig (Reisessig)

2 TL Reiswein (Mirin)

Salz

Sojasauce

Ingwer, eingelegt

Zubereitung

Die Garnelenschwänze waschen und bei schwacher Hitze in siedendem Salzwasser 4 bis 5 Minuten garen. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

Das Wasabipulver mit 2-4 EL Wasser anrühren und quellen lassen. Die Garnelen, bis auf das Schwanzsegment, aus den Schalen lösen. Vom Rücken her den dunklen Darm entfernen. Von der Bauchseite her aufschlitzen, aber nicht ganz. Sie sollen auf beiden Seiten noch jeweils etwa 1 cm zusammenhängen.

Reisessig und Reiswein in einem tiefen Teller vermischen, die Garnelen darin wenden und 2 Minuten ziehen lassen. Herausheben, leicht abtupfen und die beiden Hälften zu einem Ring biegen. Die Innenseite hauchdünn mit Wasabipaste bestreichen.

Mit angefeuchteten Händen jeweils 1 EL Sushi-Reis zu einem länglichen Klößchen formen und die Oberseite leicht flach drücken. Die Garnelen auf die Reiskissen legen und behutsam festdrücken. Die Sushi mit Garnelen andrücken.

Mit Sojasauce, restliche Wasabipaste zum Dippen und eingelegten Ingwer servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

24.01.05 Judith

Nudeln mit Chili - Garnelen

feurig - scharf

Zutaten für 4 Portionen

1 Chilischote(n), rote

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 Paprikaschote(n), rote

12 Riesengarnelen ohne Kopf mit Schale à 30 g

1 Zehe/n Knoblauch

4 El Öl

100 ml Gemüsebrühe

1 El Sojasauce

2 El Sherry

4 El Chilisaucе, süß-pikante (z.B. chinesische Chili-Sauce von Wan Kwai)

1 Tl Speisestärke

400 g Bandnudeln

Chilischoten halbieren entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe schneiden. Paprika halbieren und entkernen, in Rauten schneiden. Garnelen schälen, längs halbieren und entdarmen.

Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen.

Knoblauch pellen und durchpressen oder fein hacken. Knoblauch und Garnelen in 2 El Öl bei mittlerer Hitze 3 Min. braten, salzen und aus der Pfanne nehmen. Frühlingszwiebeln, Chilistreifen und Paprikarauten mit 2 El Öl in den Bratfond geben und unter ständigem Rühren 1 Min. braten. Brühe, Sojasauce, Sherry und Chilisaucе dazugeben, 3 Min. offen bei mittlerer Hitze kochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren zum Gemüse geben und noch mal aufkochen lassen, dann pfeffern und evtl. salzen. Garnelen dazugeben und erwärmen. Mit Nudeln anrichten.

Brennwert p. P.: 553

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

10.03.05 Feuervogel

Rigatoni mit Tomaten - Fenchel - Sauce

Zutaten für 4 Portionen

70 g Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

5 El Olivenöl

2 El Tomatenmark

150 ml Wein, weiß

50 ml Wermut, trockener

400 g Tomate(n), passierte oder stückige Tomaten

Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

1 Tl Fenchelsamen, grob zerstoßen

500 g Rigatoni

100 g Garnele(n), ohne Kopf

100 g Fenchel

Chilipulver

40 g Oliven, schwarze ohne Stein

10 Blätter Basilikum

Den Fenchel putzen, den Strunk entfernen und in 2-3 mm dünne Streifen schneiden. 3 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel zugeben und andünsten. Die Garnelen zugeben und von beiden Seiten 1-2 Minuten anbraten. Mit Pfeffer würzen und das ganze herausnehmen, Pfanne leicht säubern.

Schalotten und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. In der gleichen Pfanne 2 El Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark zugeben, etwas anrösten und mit Weißwein und Wermut ablöschen. 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Fenchelsaat würzen und 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Rigatoni in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Oliven längs halbieren, zu der Tomatensauce geben, ebenso der Fenchel und die Garnelen.

Die Rigatoni abgießen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Die grob gezupften Basilikumblätter darüber streuen. Alles gut vermengen und in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.02.06 SteffyPeter

Spargelcremesuppe mit Garnelen 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Spargel (Bruchspargel)

2 Zitrone(n), unbehandelt, in Scheiben

Salz

Zucker

Pfeffer

100 g Erbsen, TK

30 g Butter

2 El Mehl

80 g Garnele(n), TK

1 El Öl

etwas Chilipulver

1 El Sherry (Cream-Sherry)

100 ml Schlagsahne

2 Eigelb

Zubereitung

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Schalen und Enden mit 1 L Wasser und Zitrone aufkochen. Salz und Zucker zufügen und 10 Min. köcheln lassen. Spargel in kleine Stücke schneiden. Spargelschalen und -enden herausheben. Spargelwasser aufkochen. Spargel darin 12 Min. garen Erbsen ca. 5 Min. mitgaren, herausnehmen. Fett in einem Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Spargelwasser unter Rühren ablöschen. Aufkochen u. ca. 5 Min. köcheln. Garnelen im heißen Fett ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Chili würzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Sherry abschmecken. Gemüse zufügen, erhitzen. Topf vom Herd ziehen. Sahne und Eigelb verquirlen. Erst mit etwas Suppe verrühren, dann zurück in die Suppe rühren. Nicht mehr kochen. Garnelen darauf anrichten.

Brennwert p. P.: 280

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.04.01 Miguan

Tempura mit Sesamsoße 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Ei(er)

50 g Mehl

25 g Speisestärke

50 g Sesam

2 El Sojasauce

3 El Brühe

2 El Essig (Weißwein)

1 Prise Zucker

4 Möhre(n)

500 g Brokkoli

200 g Champignons

1 Stange/n Porree

12 Garnele(n) (Riesengarnelen)

Salz und Pfeffer

1 kg Fett zum Ausbacken

1 El Reiswein

Zubereitung

Ei und 1/4 l eiskaltes Wasser verrühren. 1/2 TL Salz, Mehl und Speisestärke unterrühren. Teig ca. 1 Stunde ausquellen lassen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller schütten und abkühlen lassen. Anschließend in einem Universalzerkleinerer fein mahlen und mit Sojasoße, Brühe, Reiswein, Essig, Zucker und Salz verrühren. Gemüse putzen. Möhren in Scheiben schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Pilze ganz lassen. Porree erst in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, dann an den Schnittstellen kreuzweise einschneiden. Garnelen aus der Schale lösen, dabei die Schwanzschale dran lassen. Oberseite längs einschneiden und den Darm entfernen.

Ausbackfett in einem Topf oder Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Gemüse und Scampi auf eine Gabel spießen, durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und in dem heißem Fett goldgelb ausbacken. Auf Tellern anrichten und die Soße dazu reichen. Eventuell mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren.

Brennwert p. P.: 440

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

12.05.01 Dine

Tofu mit Garnelen und Tomaten

Zutaten für 3 Portionen

250 g Garnele(n)

200 g Tofu

200 g Tomate(n)

1 TI Salz

4 El Öl zum Braten

3 El Reiswein

1 El Lauch

1 TI Ingwer, gerieben

300 ml Brühe

2 El Speisestärke

2 TI Öl, Sesam

Wasser

Zubereitung

Garnelen schälen und des Fleisch mit Reiswein (ersatzweise Sherry) mischen. Tomaten häuten und in Würfel schneiden.

Tofu würfeln und einmal kurz aufkochen lassen.

Wok erhitzen, Öl hineingeben und Lauch und Ingwer darin anbraten. Garnelen mit dem Reiswein und sofort Brühe, Salz und Tofu zugeben. Kocht es, die Tomaten und die angerührte Speisestärke untermengen, gut umrühren und mit Sesamöl beträufeln.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
04.01.01 Sonja*

Garnelen Alkohol Weißwein

Albertos Garnelensalat mit Oliven 4 Ei

/Knoblauchpesto

Zutaten für 4 Portionen

20 Garnele(n)

300 g Oliven, schwarze ohne Stein

4 Ei(er)

5 Zehe/n Knoblauch

2 Köpfe Salat, evtl. Romana

2 Paprikaschote(n), rot und gelb

1 Bund Petersilie, glatte

250 ml Brühe

250 ml Wein, weiß

1 TI Kapern

Olivenöl, extra Vergine

Salz und Pfeffer

Oliven, Petersilie, Knoblauch, Kapern, 4-5 Ei Öl, Pfeffer, Salz mit einer Küchenmaschine sehr fein pürieren.

In einer Pfanne Öl erwärmen und die Masse dazu geben. Circa 5 Minuten brutzeln lassen, mit der Brühe ablöschen und weitere 5 Minuten kräftig kochen. Wein dazu geben und köcheln lassen, bis die Soße die gewünschte Festigkeit erreicht hat. Öfter umrühren, großzügig mit Pfeffer und vorsichtig mit Salz würzen. Soße kalt werden lassen.

Eier hart kochen, kalt werden lassen und längs vierteln. Garnelen schälen, Darm entfernen und abspülen, längs in der Mitte schneiden und nur die untere Spitze zusammen lassen.

Garnelen in der Pfanne mit gepresstem Knoblauch nach Wunsch braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen und lauwarm werden lassen.

Paprikaschoten mit dem Sparschäler längs schälen und von Strunk und Kernen befreien, in feine Streifen schneiden.

So servieren:

Auf einem Teller gerupfte Salatblätter und Paprikaschotenstreifen ausbreiten. Die Eierhälften darauf legen. Großzügig die Soße darauf gießen und

zum Schluss die Garnelen dazu geben. Eventuell noch mit etwas Öl beträufeln. Mit fein gehackter Petersilie dekorieren. Schmeckt auch mit gehobeltem Parmesan sehr gut.
Mit geröstetem Brot genießen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
11.03.05 caralb

Andalusischer Nudeltopf

Zutaten für 4 Portionen

1 Zehe/n Knoblauch
100 g Sellerie
250 g Bohnen, grüne
300 g Romanesco
300 g Wirsing
1 Möhre(n)
2 El Öl (Olivenöl)
125 ml Wein, weiß
400 ml Fischfond
500 ml Brühe
250 g Nudeln (Eiernudeln)
400 g Fischfilet (Rotbarsch, Merluza)
100 g Garnele(n), geschälte
200 g Kirschtomate(n)

Knoblauch schälen und hacken. Alles Gemüse putzen und klein schneiden. Alles in Öl andünsten und mit Wein, Fond und Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30 min köcheln. Vorbereiteten Fisch zerteilen und mit den Garnelen circa 5 Min. vor Schluss in den Eintopf geben. Die ebenfalls vorgegarten Nudeln darin erhitzen und alles nach Geschmack würzen. Guten Appetit!

Brennwert p. P.: 460

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
30.07.03 pepperstorm

Asia-Gemüse mit Großgarnelen

2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer
6 Shiitake-Pilze
je 1/2 Paprika rot, grün, gelb
1/2 Bund Frühlingszwiebeln

1/2 Zucchini
1 Chilischote
100 g Mangosprossen
2 El Weißwein
2 El süße Chilisauce
2 El Sojasauce
2 El Sesamöl geröstet

6 Großgarnelen

Salz,
Pfeffer,
Zucker
Öl zum Anbraten

Die Knoblauchzehen und den Ingwer fein hacken. Die Shiitake-Pilze würfeln.

Die Paprika in 2x2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in 2 cm lange Stücke schneiden, die Zucchini in halbe Scheiben und die Chilischote in feine Ringe schneiden.

In einem Wok Öl erhitzen und darin den Knoblauch und den Ingwer kurz anziehen lassen. Danach die Gemüse in folgender Reihenfolge zugeben Paprika, Pilze, Zwiebeln, Zucchini und die in feine Ringe geschnittene Chilischote. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mangosprossen, Weißwein, Chilisauce, Sojasauce und Sesamöl zugeben und alles noch einmal durchschwenken. Das Gemüse an den Rand des Woks hochziehen. Die Garnelen mit Pfeffer und Salz würzen und in der Mitte des Woks braten.

Die Garnelen auf dem Gemüse anrichten. Als Beilage Basmatireis reichen.

Bandnudeln mit Garnelen-Curry-Sauce M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bandnudeln
Salz
70 g Zwiebeln
30 g Butter
1-2 El Currypulver
2 El Mehl
¼ Gemüsesuppe (Gemüsebrühe)
100 ml Weißwein

100 g Crème fraîche

3 El Öl

250 g Garnelenfleisch

Pfeffer
1 TL abgeriebene Zitronenschale
Zucker

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.

Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und in der Butter 5 Minuten andünsten. Zwiebeln mit Curry und Mehl bestäuben, anschwitzen und mit Suppe, Weißwein und Crème fraîche ablöschen, bei milder Hitze kochen lassen.

Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dann im Öl bei starker Hitze 5 Minuten braten.

Garnelen dazugeben und 5 Minuten mitbraten, dabei immer wieder vorsichtig wenden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitronenschale unter die Sauce heben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Die Garnelennudeln mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit 25 Minuten

Fischfilet und Garnelen in Tomaten

- Kapern - Sauce

Livorno trifft Südstaaten

Zutaten für 4 Portionen

4 **Fischfilet**, festes Fleisch eignet sich am Besten

250 g **Garnele(n)**

250 g **Staudensellerie**

2 El **Kapern**

2 El **Tomatenmark**

1 kg **Tomate(n)**, (oder die gleiche Menge pürierte Tomaten)

Salz

Pfeffer

Zucker

2 **Zitrone(n)**

2 **Lorbeerblätter**

5 **Wacholderbeeren**

10 **Körner Pfeffer**

Butter
evtl. Wein, weiß

Zubereitung

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und abziehen. Danach würfeln und in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, den in kleine Stücke geschnittenen Staudensellerie und die Kapern hinzugeben. Etwa 30 min köcheln lassen. Das ganze mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. In der Zwischenzeit den Fisch säubern, mit dem Saft einer Zitrone säuern und salzen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und mit Zitronensaft, Lorbeer, Wachholder und Pfeffer würzen und den Fisch darin gar dünsten. Zum Schluss die Garnelen in der Tomatensauce garen.

Den Fisch auf dem Teller anrichten und mit der Garnelen-Kapern-Tomaten-Sauce überziehen. Dazu passt Reis oder Weißbrot.

Wer möchte, verfeinert die Sauce noch mit einem Schuss Weißwein oder gibt noch ein paar halbierte Oliven hinzu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
12.12.05 lordhelm11

Fischsuppe nach einer traditioneller Fischerart

Sopon de Pescadores

Zutaten für 4 Portionen

200 ml Gemüsebrühe

100 ml Wein, weiß

350 g Fisch, verschiedene Sorten

50 g Garnele(n)

50 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

80 ml Olivenöl

2 Zehe/n Knoblauch

1 Dose Tomatenmark

1 große Paprikaschote(n)

1 große Zwiebel(n)

5 Tomate(n)

1 Lorbeerblatt

Salz und Pfeffer

Basilikum und Oregano

Zubereitung

In einen Topf Olivenöl geben und erhitzen. Die Tomaten, Zwiebeln, Paprika und den Knoblauch klein schneiden und im Topf andünsten. Danach 0,25 TL Oregano, Basilikum und Pfeffer hinzugeben. Dann das Lorbeerblatt in den Topf und alles 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die verschiedenen Fischarten, Garnelen und Miesmuscheln waschen, grob klein schneiden und in den Topf geben. Jetzt den Weißwein dazugießen und ca. 15 Minuten offen kochen. Nach Geschmack würzen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
26.08.05 Cielito

Fischsuppe Sèteois

Zutaten für 4 Portionen

2 Karotte(n)
1 Stange/n Lauch
2 Schalotte(n)
2 El Olivenöl
1 TL Zucker
200 ml Wein, weiß

600 ml Fischfond

2 große Fleischtomate(n), reife
450 g Fischfilet, gemischtes (ca. 3 Sorten), festkochendes (je nach Angebot)

4 Garnele(n), ungekocht

2 Zehe/n Knoblauch
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Safran,
Anisett
1 Baguette

Das Gemüse putzen, die Schalotten in Streifen (nicht in Ringe), die Karotten in dünne Scheiben und die hellgrünen Teile des Lauchs in breite Streifen schneiden. Schalotten und Karotten im Olivenöl etwa 10 Minuten langsam andünsten, salzen und den Zucker hinzugeben. Die Schalotten sollten keine Farbe bekommen. Nach 5 Minuten den Lauch hinzugeben. Ab und zu umrühren.

Nach 10 Minuten mit dem Weißwein ablöschen, aufkochen lassen und den Fischfond angießen. In der Zwischenzeit die Tomaten häuten (muss nicht sein), entkernen, die Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, von den Shrimps die Schale entfernen und den Rückendarm herausziehen. Alles in den Gemü-

se-Fischfond gleiten lassen und 10 Minuten gar ziehen lassen. Die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und zur Suppe geben. Mit Cayennepfeffer und Safranpulver würzen.

Kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel hinzugeben, sie sollten nicht mehr kochen. Optional einen guten Schuss Anisett (z. B. Pernod).

Mit Baguettescheiben servieren.

Kleine Abwandlung: Die Brotscheiben im Backofen rösten, mit aufgeschnittenen Knoblauchzehen einreiben. In die Teller das Röstbrot geben und die Suppe darauf verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

11.05.05 SteffyPeter

Fischterriner unter der Blätterteighaube 2 Eigelb

Zutaten für 6 Portionen

1200 g Fischfilet, verschieden (Lachs, Seezunge, Heilbutt, Barbe, See-teufel o.ä.)

12 Garnele(n) oder Scampi

300 g Shrimps

200 g Muschel(n), das Fleisch

400 g Champignons

¼ Liter Fischfond

¼ Liter Wein, weiß

2 El Hummer - Suppen-Paste (aus dem Fischgeschäft)

2 Zwiebel(n), weiße

Estragon

Butter, für die Form

1 Pkt. Blätterteig, fertiger (aufgerollt zu kaufen)

2 Eigelb

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebel schälen und sehr fein hacken. mit etwas Öl in der Pfanne glasig dünsten. mit Fischfond und Wein angießen, aufkochen lassen. Die Hummer- Suppen-Paste einrühren, salzen und pfeffern, das ganze sanft einreduzieren lassen.

Estragon fein hacken und zur Seite stellen.

Champignons putzen und in Stücke schneiden.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in portionsgerechte Stücke schneiden. Ebenso mit den Shrimps, den Garnelen (vorher auslösen) und dem Muschelfleisch verfahren. (Wenn Sie tiefgefrorenen Fisch verwenden, ist es trotzdem ratsam die Filets zu waschen. Muscheln, etwas Jakobsmuscheln, können sie direkt verwenden)

Alles mit Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern. In eine ausgebutterte, feuerfeste Form geben und die Champignons darauf verteilen.

Den Estragon in die Soße geben und kurz unterziehen. Soße vom Feuer nehmen und gleichmäßig über den Fisch verteilen.

Den Rand der Form mit Eigelb bestreichen. Den Blätterteig auf die Form legen und die Ränder gut festdrücken. Aus evtl. Blätterteigresten Muster ausstechen und auf den Teig legen. Teig mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 220° C ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

17.10.04 Dshamilija

Garnelen - Cremesuppe M

Zutaten für Portionen

2 Schalotte(n)

150 g Möhre(n)

4 Garnele(n) je ca. 40 g

2 Ei Butter

125 ml Wein, weiß

800 ml Gemüsebrühe

1 Topf Basilikum

100 g Schlagsahne

50 g Suppe (Krebssuppen-Paste, entspr. 1 Würfel)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schalotten schälen und hacken. Gemüse putzen und würfeln. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Das Fleisch waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Garnelen im heißen Fett anbraten. Herausnehmen. Gemüse im Bratfett anbraten. Mit Wein und Fond ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Mit Sahne einrühren und durch ein Sieb passieren. Paste einrühren und weitere 5 Min. köcheln lassen. Garnelen zugeben, salzen und pfeffern. Mit einer Zitronenspirale und dem Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.05.02 Biene62

Garnelen - Risotto M

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Reis (Risottoreis, Vialone, Carnaroli)
- 1 Zwiebel(n), gewürfelt
- 2 Knoblauch, fein gehackt
- 1 Möhre(n), ganz fein gewürfelt
- 1 Stange/n Lauch, klein, ganz fein gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, ganz fein gewürfelt
- 1 El Öl
- 1 El Butter
- 1 Glas Wein, weiß

500 ml Fischfond

- 500 ml Tomate(n), püriert
- 1 Tüte/n Safran
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 El Butter

1 El Parmesan, gerieben

250 g Garnele(n), geschält, ohne Darm, längs halbiert

Zubereitung

Fischfond und Tomatenpüree in einem Topf erhitzen.
In einem weiteren flachen Topf Butter und Öl erhitzen, die Gemüsewürfel darin anschwitzen, den Reis zugeben und kurz mit dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, unter Rühren fast völlig einkochen lassen. Dann nach und nach die heiße Tomaten-Fisch-Brühe angießen, die Gewürze zugeben. Den Fond immer wieder fast ganz einkochen, bevor die nächste Portion Brühe angegossen wird. Dabei ständig rühren.
Wenn der Reis fast gar ist, nach 25-30 Minuten je nach Reissorte, er muss innen noch Biss haben, die Garnelen zugeben und nur gerade gar ziehen lassen. das dauert höchstens 2 Minuten. Butter und Parmesan unterziehen.
Die Flüssigkeitsmenge ist richtet sich nach der Reissorte. Es ist also möglich, dass man etwas mehr oder etwas weniger braucht. Der Risotto soll am Ende recht flüssig sein.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

19.07.04 UlrikeM

Garnelen in Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

750 g Garnele(n), geschält
1 Paprikaschote(n), rote
1 Staudensellerie
1 Möhre(n)
3 Frühlingszwiebel(n)
2 El Ingwer, frischer
250 ml Wein, weiß, trocken
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer
Butter und Mehl, zum Binden

Zubereitung

Paprika in feine Streifen schneiden, Sellerie in feine Scheiben schneiden, Möhre abbürsten und in feine Scheiben schneiden, Ingwer schälen und fein hacken.

Garnelen in heißem Öl ca. 3 bis 4 Minuten braten mit Pfeffer, Salz und Cayenne würzen, herausnehmen. Paprika, Sellerie und Ingwer in die Pfanne geben und leicht dünsten, mit Weißwein ablöschen, mit etwas Mehlbutter binden, Garnelen dazu und etwas ziehen lassen. Dazu Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
06.06.05 Pinsel

Garnelen in Knoblauchöl

500 g tiefgefrorene, geschälte Garnelen,
Salz,
5 El Olivenöl,
4 Knoblauchzehen (fein gehackt),
1/2 Päckchen Weißwein,
Pfeffer,
2 El fein gehackte Petersilie,
Zitronensaft

Die tiefgefrorenen Garnelen in kochendes Salzwasser geben. Nach dem Aufkochen in einem Sieb gut abtropfen lassen.

In der Pfanne Öl erhitzen und die abgetropften Garnelen 3 bis 4 Minuten darin dämpfen. Den Knoblauch hinzufügen und den Wein darüber gießen. Wenn der Saft eingekocht ist, die Garnelen vom Feuer nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie darüber streuen. Nach Belieben etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Garnelen in Weißwein

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Garnele(n)
1 Tasse Olivenöl
30 g Butter
1 große Zwiebel(n)
1 Tasse Wein, weiß
1 Tasse Zitronensaft
1 Bund Petersilie
4 Zehe/n Knoblauch
Salz und Pfeffer
2 TL Zucker

Zubereitung

Zwiebel und Petersilie fein hacken. Olivenöl und Butter in einem Topf schmelzen. Die Zwiebelstücke in das heiße Öl geben und brutzeln, bis sie glasig sind. Eine Tasse trockenen Weißwein (kann auch ein billiger sein) und eine Tasse Zitronensaft hinzufügen. Etwas köcheln lassen. Zuletzt die Petersilie und die Knoblauchstücke rein und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Zutaten ca. 3-5 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Garnelen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Flüssigkeit begießen. Das Blech kommt bei 200 Grad 15 Minuten in den Ofen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
21.04.05 dana1908

Garnelen mit Schafkäse

Überbacken

Zutaten für 4 Portionen

600 g Garnele(n), mittelgroß ohne Panzer

1 Bund Lauchzwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
300 g Tomate(n), schön reif
4 El Olivenöl
1 Lorbeerblatt
100 ml Wein, weiß
Salz und Pfeffer
200 g Schafskäse
Zucker

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln. Tomaten überbrühen, häuten, Stielansätze entfernen und würfeln oder einfach Tomaten aus der Büchse nehmen (die müssen aber abgegossen werden). Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Lorbeerblatt und Tomaten zugeben und 5 Minuten dünsten. Die Sauce mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt zehn Minuten köcheln lassen. Die Garnelen in der Sauce verteilen und 4 Minuten garen. Alles in eine ofenfeste Form geben und den zerbröckelten Schafkäse darüber geben. Im Ofen bei 200 Grad überbacken und mit Baguette servieren. Lässt sich auch gut vorbereiten. Vor dem Servieren muss es dann nur noch überbacken werden. Gegebenenfalls kann auch gleich das Brot mit aufgebacken werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
04.05.05 Frohsinn

Garnelen mit Tomaten und Schafskäse M

Überbacken

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 Scheibe/n Toastbrot

50 g Parmesan

3 El Olivenöl

200 g Garnele(n) oder Krabben

1 kg Tomate(n)
100 g Schafskäse
125 ml Wein, weiß
2 El Petersilie, gehackt
2 El Oregano

Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln abziehen, grob hacken. Knoblauch pellen. Brot im Toaster rösten und würfeln. Im Mixer mit dem Knoblauch zerkleinern. Parmesan zufügen und mit 2 El Öl verrühren. Tomaten enthäuten und wie den Schafskäse in Würfel schneiden. Backofengrill einschalten. Zwiebeln in dem restlichen Öl anbraten, Tomaten und Wein zufügen, 5 Minuten dünsten. 50 g Käsewürfel und die Kräuter unterheben, würzen. Alles in 4 feuerfeste Formen füllen, Garnelen und restlichen Schafskäse darauf verteilen. Ca. 10 Minuten überbacken. Mit Petersilie und Oregano garnieren. Baguette schmeckt gut dazu!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
16.05.04 Rince

Garnelenspießchen

6-8 Garnelenschwänze

einige Tropfen Zitronensaft
einige Tropfen Worcestersauce
einige Tropfen Weißwein
Salz
Pfeffer aus der Mühle
El Olivenöl
Knoblauchzehe
1l Oregano
1l Basilikum
1 Schale Cocktailtomaten
2 grüne Paprikaschoten
Butter oder Margarine zum Braten
1 Handvoll Kräuter
je 1 Klacks amerikanische Cocktailsauce

Zubereitung

1. Die küchenfertigen Garnelenschwänze waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft, Worcestersauce und Weißwein beträufeln, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und im Kühlschrank ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die geschälte und

feingehackte Knoblauchzehe darin anschwitzen, mit Oregano und Basilikum würzen, salzen, pfeffern und bereitstellen.

3. Die Cocktailtomaten waschen, gut abtropfen lassen, die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Die Garnelenschwänze mit den Cocktailtomaten und den Paprikastücken abwechselnd auf Spieße stecken, mit dem Kräuteröl bestreichen und auf dem Grill oder in der Pfanne garen.

5. Während der Garzeit öfter mit Kräuteröl und Butter oder Margarine bestreichen.

6. Nach Ende der Garzeit die Garnelenspießchen anrichten, mit den verlesenen, gewaschenen und feingehackten Kräutern bestreuen, ausgarnieren, die Cocktailsauce dazugeben und sofort servieren.

Gebratene Garnelen an Tomaten-Ingwer-Reis

Für 1 Person

3 Tomaten
1 Frühlingszwiebel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

150 g große Garnelen (etwa 6 Stück)

1 Tl Olivenöl
1 Tl gehackte Ingwerwurzel
80 g Basmati-Reis
50 ml Brühe (instand)
50 ml trockener Weißwein
Salz und Pfeffer
1 El Zitronensaft

Die Tomaten und die Frühlingszwiebel putzen, Tomaten würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Garnelen schälen, an der Rückseite der Länge nach einritzen und den Darm (als schwarzer oder brauner Faden sichtbar) entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie den Ingwer darin glasig dünsten. Tomatenwürfel und Garnelen dazugeben und kurz mitdünsten. Den Reis in kochendes Wasser geben und 15 Min quellen lassen. Die Tomaten-Garnelen-Mischung in der Pfanne mit der Brühe und dem Wein angießen. Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft

abschmecken, zugedeckt 8 Min köcheln lassen. Die Frühlingszwiebel zugeben und etwa 2 Minuten ziehen lassen. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen. Den Reis unter die Sauce heben und in einen Teller füllen. Die Garnelen auf dem Reis anrichten.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

455 kcal, 9 g Fett = 18 % - 49 g KH

Gratinierte Fischröllchen M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Fischfilet, z. B. Scholle oder Seezunge

Salz

1 Zitrone(n), den Saft davon

125 ml Wein, weiß

800 ml Fischbrühe

Butter für die Form

Pfeffer, frisch gemahlen

1 g Safranpulver

35 g Butter

20 g Mehl

200 g Schlagsahne

100 g Garnele(n)

50 g Semmelbrösel

Zubereitung

Die Fischfilets waschen, trockentupfen, leicht salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Kurz ziehen lassen. Die Filets einzeln mit der Hautseite nach innen aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. In einer beschichteten Pfanne den Weißwein und Fischfond zum Kochen bringen. Den Fisch einlegen und bei kleiner Hitze zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Röllchen aus der Pfanne nehmen und in die Form legen. Etwas Pfeffer darüber geben. Die Garflüssigkeit abseihen und 200 ml davon abmessen. Den Safran damit verrühren. 20 g Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Die Fisch-Safran-Brühe und die Schlagsahne angießen und die Béchamelsauce bei kleiner Hitze 20 Minuten ausquellen lassen. Die Garnelen in die Sauce geben, kurz darin ziehen lassen. Die Garnelensauce über die Fischfilets verteilen. Die Semmelbrösel darüberstreuen und die restliche Butter in Flöckchen darauf setzen. Unter dem vorgeheizten Grill etwa 5 Minuten goldbraun gratinieren.

Brennwert p. P.: 500

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

26.04.01 IngridK

Italienische, chilischarfe Frutti di Mare

Zutaten für 4 Portionen

250 g Lachsfilet

250 g Fischfilet, (Heilbuttfilet)

8 Riesengarnelen

500 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

1 Bund Suppengrün

1 Chilischote(n), rot

500 g Tomate(n)

3 Zehe/n Knoblauch

250 ml Fischfond

250 ml Wein, weiß, trocken

3 Zweig/e Thymian

1 Zitrone(n)

3 El Olivenöl

Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Chilischote von den Kernen befreien und klein hacken. Suppengrün, Tomaten und Knoblauch würfeln. Alles in heißem Olivenöl anschwitzen und mit Fischfond und Weißwein aufkochen. Thymianzweige mit in den Topf geben.

Fischfilets grob würfeln. Garnelen schälen, entdarmen und mit den Fischstücken 5 Minuten in der leicht siedenden Suppe gar ziehen lassen. Miesmuscheln in wenig kochendem Weißwein garen, bis sie sich geöffnet haben. Abgießen und Muscheln auf den Eintopf setzen. Geschlossene Muscheln entsorgen.

Pfeffern und salzen und mit Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.

Brennwert p. P.: 570

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.12.05 Schrat

Karibische Kokos - Garnelen 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

16 Riesengarnelen, (ca. 800 g)
2 El Limettensaft
1 El Wein, weiß, trocken
4 Zehe/n Knoblauch, (gehackt oder gepresst)
90 g Kokosraspel
2 El Mehl

2 Ei(er)

2 Limette(n)
Öl
Salz und Pfeffer
Koriander, frischer

Garnelen schälen.

Limettensaft, Wein, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen und Garnelen darin marinieren. Ca. 1 Stunde abgedeckt in den Kühlschrank.

Kokosraspeln mit gehackten Korianderblättern mischen.

Garnelen mit Mehl bedecken (geht gut, indem man Mehl in eine kleine Tüte gibt und die Garnelen kurz darin schüttelt), dann in geschlagenen Eiern wenden und schließlich im Kokos-Koriander-Gemisch wenden.

Ca. 1 Minute in heißem Öl frittieren.

Dazu warme Limettenstücke als Beilage

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

12.08.04 Rinna23

Kartoffelsuppe mit Lachsstreifen M

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
500 g Kartoffeln
1 Bund Suppengrün
Salz und Pfeffer
½ Liter Brühe oder Wasser
1 El Mehl

125 g Schlagsahne

250 ml Milch

2 El Wein, weiß, trocken
1 Bund Dill

Lachs, Menge nach Wunsch

evtl. Garnele(n)

Zwiebeln und Kartoffeln schälen. Zwiebeln der Länge nach halbieren und in Ringe schneiden. Kartoffeln waschen und würfeln.

Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebelringe und Kartoffeln in Fett andünsten, Suppengrün dazugeben und unter Rühren ca. 10 Min. dünsten.

1/2 L Brühe, Salz und Pfeffer zufügen und zugedeckt ca. 20 Min. garen. Die Suppe pürieren oder mit dem Stampfer zerdrücken.

Mehl, Sahne und Milch in einen Schüttelbecher geben und kräftig schütteln.

Die Suppe damit binden, kurz aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Wein abschmecken.

Dill fein hacken und in die Suppe geben.

Lachs in feine Streifen schneiden und kurz in der Suppe erhitzen. Evtl. Garnelen zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.05.06 Pitty2

Kommentar von alina1st 16.04.2006 12:40

Hallo!

Ich habe deine Kartoffelsuppe ausprobiert, ich habe allerdings nur 500 g TK- Suppengemüse und dafür 800 g Kartoffeln genommen, die ich bereits vorgekocht, geschält und auch nur etwas gestampft habe. diese habe ich dann zu den gedünsteten Zwiebeln gegeben und wie du beschreibst weiterverarbeitet, nur habe ich mir die Garphase von 20 min dann gespart. Ich habe leider nur noch Stremellachs bekommen am Donnerstagabend, war wohl alles schon ausverkauft für Karfreitag- na ja, hat auch gut geschmeckt :-D

liebe grüße

Alina

Kommentar von ak99 02.05.2006 21:56

Hallo, Pitty2!

Leckerer Rezept, hat unseren Anklang gefunden, die Milchangaben haben uns zum Schmunzeln gebracht, Problem erkannt: DRUCKFEHLER!

Liebe Grüße , *AK*

[Kleiner Snack aus dem Meer](#)

Zutaten für 4 Portionen

4 Krebse (Flusskrebse)

100 ml Wein, weiß, trocken

100 ml Fischfond

8 Riesengarnelen

4 Scampi, (Kaisergranate)

Limette(n) - Scheiben, Dekoration

Dill - Spitzen, Dekoration

Zubereitung

Wein und Fond sprudelnd aufkochen lassen. Krebse hineingeben und den Topf vom Herd ziehen. Dann Garnelen und Scampi dazu und alles 3 Minuten gar ziehen lassen. Garnelen schälen und entdarmen.

Portionsweise anrichten, mit Limettenscheiben und Dill garnieren. Dazu eine Cocktailsauce reichen.

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten

07.03.04 Ronomu

Knoblauch - Garnelen

Dünsten

Zutaten für 4 Portionen

20 große Garnele(n)

60 ml Öl (Olivenöl)

80 g Butter

½ Chilischote(n), rote, fein gehackt

10 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

60 ml Wein, weiß

3 El Petersilie, gehackt

Zubereitung

Garnelen ausspülen, Darm entfernen, Schwänze nach Wunsch intakt lassen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen; Butter, Chili und die Hälfte des Knoblauchs zugeben. 3 Minuten unter Rühren dünsten. Die Garnelen hineingeben, den restlichen Knoblauch darauf verteilen.

Die Garnelen 3 Minuten rosa braten, dann wenden, mit Weißwein aufgießen und weitere 4 Minuten braten.

Mit Petersilie bestreuen, salzen und pfeffern. Dazu Pizzabrot oder Baguette reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.07.02 Judith

Mallorquinischer bunter Fischtopf M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Seeteufelfilet

8 Riesengarnelen

2 Kalmar(e), geputzt

2 Stange/n Sellerie, in feine Scheiben geschnitten

2 Möhre(n), fein gewürfelt

2 Schalotte(n), fein gewürfelt

4 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt

700 g Tomate(n), passierte (Tetrapacks oder Dosen)

125 ml Wein, weiß, trocken

125 ml Sahne

4 Gewürznelken

2 El Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zucker

Petersilie, fein gehackt

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Sellerie, Möhren Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Gewürznelken dazu geben und mit Weißwein und den passierten Tomaten ablöschen. Unter Rühren langsam zum Kochen bringen. Sahne einrühren und Suppe mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Seeteufel in Stücke, Kalmare in Ringe schneiden. Garnelen schälen und entdarmen. Seeteufel, Kalmare und Garnelen fünf Minuten in der Suppe gar ziehen lassen.

Fischtopf auf vier Teller verteilen, evtl. einen Sahnetuff in die Mitte geben. Mit der fein gehackten Petersilie bestreuen.

Brennwert p. P.: 280

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

21.03.06 Schrat

Mediterane Fischsuppe

Zutaten für 4 Portionen

800 ml Fischfond

200 ml Wein, weiß, trocken (z.B. Pinot Grigio)

100 g Zwiebel(n), rote, in Streifen

100 g Möhre(n) in Streifen

50 g Staudensellerie in Streifen

50 g Fenchel in Streifen

100 g Paprikaschote(n), rot, , in Streifen

10 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

2 Zehe/n Knoblauch

100 ml Öl (Olivenöl)

15 g Tomatenmark

400 g Fisch, gewürfelt (Mittelmeerfisch, geht auch gut Lachs und Rotbarsch, außerdem billiger und leichter zu b

100 g Garnele(n) - Schwänze oder Surimi (viel billiger, aber nicht so lecker)

Salz und Pfeffer

Basilikum, frisch

Oregano

Thymian

Zubereitung

Die Gemüsestreifen in Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark und die fein gehackten Knoblauchzehen dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Solange kochen bis das Gemüse gar ist, aber noch leichten Biss hat. Den Fisch dazugeben und gar ziehen lassen, abschmecken und in tiefen Pastatellern anrichten. Zur Garnitur, die Cocktailtomaten kurz in heißem Olivenöl anbraten und zusammen mit frischem Basilikum in die Suppe geben.

Mein Tipp: Dazu schmeckt Rouille super lecker.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

20.09.02 Dirkfenske

Mediterraner Fischtopf

Zutaten für 10 Portionen

1 kg Seeteufel, mundgerecht würfeln

500 g Fisch, kaltgeräuchert (Kabeljau)

500 g Garnele(n), gekocht

2 Zwiebel(n), rote, in Scheiben

8 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt
2 Chilischote(n), rote, fein gewürfelt
1 Chilischote(n), grüne, fein gewürfelt
4 Zucchini, in Scheiben geschnitten
50 ml Wein (Weißwein)

50 ml Fischfond

12 Tomate(n), gewürfelt
4 Ei Petersilie, gehackt
3 Ei Koriander, gehackt
2 Paprikaschote(n), rote
2 Paprikaschote(n), grüne
2 Paprikaschote(n), gelbe
Fett, zum Anbraten

Zubereitung

In einer ofenfesten Pfanne Knoblauch, Zwiebeln und Chilis dünsten, dann Paprika (vorher in mundgerechte Stücke schneiden) und Zucchini zugeben und weich dünsten. Wein, Fischsud und Tomaten zugeben.

In einer zweiten Pfanne den Seeteufel und Kabeljau ganz kurz anbraten, um die Poren zu schließen - dauert nur wenige Sekunden. Zusammen mit den Garnelen zum Gemüse geben. Deckel drauf und bei 180°C etwa 15-20 Minuten kochen. Mit Petersilie und Koriander bestreut und viel frischem Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
02.12.05 Cappuccino

Meeresfrüchte - Risotto

Zutaten für 4 Portionen
185 g Kalmar(e) (Kalmarmäntel)

200 g Garnele(n)

4 Ei Öl (Olivenöl)

2 Zehe/n Knoblauch

185 g Fischfilet, festes weißes, wie Seeteufel, Seebarsch oder frischer Kabeljau, ohne Haut

16 Jakobsmuschel(n), gesäubert

1 Liter Fond vom Fisch

1 Stange/n Porree, nur die weißen Abschnitte, in dünne Scheiben geschnitten

350 g Reis (Risotto-Reis)
125 ml Wein, weiß, trocken
3 Tomate(n) (Eiertomaten), zerkleinert
1 El Butter
½ El Petersilie, fein gehackt
½ El Dill, fein gehackt

Zubereitung

Die Kalmarmäntel in dünne Ringe schneiden. Schale und Darm der Garnelen entfernen.

Die Hälfte des Öls in einem großen, gusseisernen Topf erhitzen (nach Möglichkeit sollte der Topf breiter als tief sein); den Knoblauch 20-30 Sekunden leicht andünsten.

Kalmare und Garnelen zugeben, leicht würzen. Die Temperatur erhöhen. Garen, bis die Meeresfrüchte milchweiß werden.

Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Fischstücke und Jakobsmuscheln in den Topf geben und dünsten, bis sich die Farbe des Fisches verändert. Herausnehmen und beiseite stellen.

Den Fond in einen zweiten Topf gießen, aufkochen lassen und dann simmern.

Das restliche Öl im ersten Topf erhitzen, den Porree darin 3-4 Minuten weich dünsten, aber nicht bräunen. Reis zugeben. Die Hitze reduzieren. Würzen und kurz umrühren, so dass der Reis überzogen ist, dann den Weißwein zugießen.

Die Hitze erhöhen und unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen worden ist.

Eine Kelle des köchelnden Fonds einrühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln. Sobald er aufgesogen worden ist, eine weitere Kelle Fond zugeben.

20 Minuten lang fortfahren, bis der gesamte Fond verarbeitet wurde und der Reis al dente ist.

(Eventuell wird nicht der gesamte Fond benötigt oder man braucht etwas mehr - jedes Risotto ist anders. Wer mag, erhält durch mehr Fond ein flüssigeres Risotto.)

Vorsichtig die Tomaten und gegarten Meeresfrüchte unterheben. Den Topf vom Herd nehmen. Langsam die Butter und die gehackten Kräuter einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In vorgewärmte Schalen füllen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.07.02 Judythchen

[Meeresfrüchtesalat mit frischer Mango](#)

Zutaten für 4 Portionen

1 Stange/n Lauch
1 Knolle/n Fenchel, klein
1 kleine Mango(s)
Salz
1 kleine Pfefferschote, rote
Orange(n)
5 El Öl (Olivenöl extra Vergine)
250 g Muschel(n) (Miesmuscheln)
125 ml Wein, weiß

100 g Garnele(n), geschälte, gegart

150 g Tintenfische (Tintenfischringe), gegarte

1 Zehe/n Knoblauch, feingehackt
Zitrone(n)
2 El Kräuter, feingehackt
einige Salat - Blätter

Zubereitung

Von der Lauchstange die Wurzel und das grüne Ende entfernen. Die Stange erst in 5 cm lange Stücke, dann in feine Julienne schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Fenchelknolle längs halbieren, harten Strunk keilförmig herausschneiden und die Hälften in hauchdünne Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in schmale Streifen schneiden. Die Pfefferschote fein hacken.

Alle vorbereiteten Zutaten vermischen und in Orangensaft und 3 El Öl marinieren.

Miesmuscheln sorgfältig waschen und putzen. Den Wein zum Kochen bringen und die Muscheln darin zugedeckt garen, bis sich die Schalen öffnen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen und mit Garnelen und Tintenfischringen vermischen.

Das restliche Öl in einer Pfanne mit dem Knoblauch erhitzen und die Meeresfrüchte darin kurz durchschwenken. Salzen und mit Zitronensaft beträufeln, mit Kräutern bestreuen, dann etwas abkühlen lassen. Mit den übrigen Salatzutaten vermischen.

Abdecken, kühl stellen und etwa 1 Stunde marinieren lassen.

Dann mit den Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.07.02 Judith

17.09.02 Judith

Nudeln mit Meeresfrüchten und Gemüse M

Maccharoni Mare und Terra

Zutaten für 3 Portionen

3 handvoll Muschel(n) (Miesmuscheln), frisch

300 g Meeresfrüchte (Garnelen, Baby - Sepia, ausgelöste Jakobsmuscheln, aber auch festes Fischfleisch, wie Seeteufel)

250 ml Wein, weiß

25 g Butter

1 Zwiebel(n), nicht zu feine Würfel

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt
wenig Butterschmalz

2 Ei Tomatenpüree

1 Bund Petersilie, glatt

1 Pkt. Kirschtomate(n), halbiert

1 Kopf Brokkoli, in Röschen, gedämpft (knapp weich)

1 Ei Frischkäse mit Kräutern

Salz und Pfeffer

Käse, gerieben

3 Port. Nudeln (Makkaroni)

Zubereitung

Die Muscheln unter kaltem Wasser mit einer groben Bürste reinigen, die Bartfäden entfernen. Offene Muscheln, die sich nicht bei Berührung nach kurzer Zeit schließen wegwerfen.

Die Meeresfrüchte unter kaltem Wasser abspülen, gegebenenfalls in mundgerechte Häppchen zerteilen (Babysepia halbieren, darauf achten, ob Kauwerkzeug etc. entfernt wurde, sonst entfernen).

In einem großen Kochtopf die Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und leicht anschwanken. Mit dem Weißwein ablöschen. 1-2 Zweige der Petersilie dazugeben. Muscheln in den Topf geben, mit geschlossenem Deckel ca. 6-10 Minuten auf mittlerer Hitze dämpfen. Währenddessen Makkaroni kochen.

Die Muscheln sieben, dabei die Flüssigkeit auffangen. Dann aus den Schalen lösen (geschlossene Muscheln wegwerfen). Muschelfleisch mit den im Sieb verbliebenen Zwiebeln und Knoblauch mischen.

In einer Bratpfanne Butterschmalz heiß werden lassen, Meeresfrüchte kurz anbraten (kleine Garnelen/Krabben evtl. erst am Schluss zugeben). Muschelfleisch, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Mit dem aufgefangenen Muschelsud ablöschen. Hitze reduzieren, Tomatenmark dazurühren, bis es sich auflöst. Die restliche Petersilie obendrauf legen. Kurz einköcheln lassen.

Petersilie wieder entfernen, restliche Zutaten dazurühren, bis sich der Frischkäse auflöst. Makkaroni abgießen, mit der Sauce mischen. Mit Reibekäse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
13.01.06 Sheeria

Penne Rigate mit Garnelen

Penne con Scampi

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Riesengarnelen - Schwänze, roh
500 g Penne Rigate
1 El Olivenöl, extra Vergine
5 kleine Frühlingszwiebel(n)
3 Stange/n Staudensellerie (möglichst dünne, sonst leicht vorkochen)
300 ml Wein, weiß, trocken
2 Tüte/n Safran, (wegen der schönen Farbe)
Meersalz
Zitronenpfeffer

Zubereitung

Die Penne in mind. 5 L Salzwasser mit Safran al dente kochen (ca. 10 min).

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und den Stangensellerie waschen und in 1cm Stäbchen schneiden. Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen und das Gemüse leicht andünsten. Die Riesengarnelen (ohne Schale) beigeben und mit Weißwein ablöschen, das Ganze mit Meersalz und Pfeffer würzen. Ca. 5 min einkochen lassen. Alles in einer Schüssel anrichten und sofort servieren.

Übrigens: Safran gibt den Penne ein schönes gelb, das Gemüse ist satt grün und die Garnelen leuchten zart rosa bis orange mit weiß.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
07.09.05 bbolli

Pikante Garnelen mit Currymöhren

Zutaten für 4 Portionen

3 große Möhre(n), in Streifen geschnitten
1 Zwiebel(n), in Halbringe geschnitten

½ TI Curry
Wein, weiß,
etwas Zucker
Sojasauce
Sambal Oelek

250 g Riesengarnelen, küchenfertig

3 El Sojasauce
½ Zitrone(n), Saft davon
1 TI Basilikum, Thai-
1 Zehe/n Knoblauch
Wasser
Öl (Sesamöl)

Zubereitung

Die Garnelen in Sojasauce, Zitronensaft, Thai-Basilikum und Currypulver marinieren (ca. 20 Minuten).

In der Zwischenzeit die Zwiebel in etwas Sesamöl anschwitzen, die Karotten dazugeben, kurz mitrösten, Currypulver dazugeben mit Weißwein und Sojasauce ablöschen, mit Sambal Oelek und Zucker abschmecken, Deckel drauf und Platte ausschalten (so dünstet das Ganze kurz vor sich hin).

In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen, die Garnelen samt der Marinade hineingeben und auf größter Hitze etwa 5-7 Minuten braten. Dabei immer wieder etwas Wasser oder Weißwein nachgießen. Die Garnelen sollen es immer etwas nass haben und werden so eigentlich "schockgedünstet".

Wichtig ist nur, dass die Hitze immer voll aufgedreht ist und wirklich nur WENIG Flüssigkeit in der Pfanne! Zum Schluss noch mal etwas Thai-Basilikum zugeben!

Dazu schmeckt herrlich Curry-Safranreis mit etwas Muskatnuss!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.10.04 Vrenikoch

Portugiesische Garnelenpfanne

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Garnele(n), ohne Schale, gesäubert
4 Zwiebel(n)
5 Zehe/n Knoblauch
100 ml Wein, weiß

100 g Schmelzkäse

250 ml Sauce (Sahnesauce für Lachs)
1 kl. Dose/n Tomatenmark

Salz und Pfeffer
etwas Zitronensaft
etwas Tabasco oder Piri - Piri
Rosmarin
Knoblauchpfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebelwürfel, Knoblauch pressen und beides in heißem Fett glasig werden lassen. Gewaschene und trockengeputzte Garnelen zufügen und scharf anbraten. Ggf. Flüssigkeit zwischendurch abgießen und beiseite stellen.

Mit dem Weißwein ablöschen sowie Sahnesauce, Schmelzkäse und Tomatenmark zugeben. Evtl. anfallende Flüssigkeit dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Piri-Piri oder Tabasco (nach Geschmack), etwas Zitronensaft und Rosmarin abschmecken.

Dazu passt Baguette oder Zwiebelbrot. Am besten die Pfanne auf den Tisch stellen, dann kann jeder nach Herzenslust sein Brot in die Soße dippen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
25.02.06 Manu64

Reis mit Meeresfrüchten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Muschel(n), (Lingueiròes)

500 ml Wasser

3 El Öl, (Olivenöl)

2 Tasse/n Tomate(n), gewürfelt

3 Zehe/n Knoblauch

1 Tl Paprikapulver

1 Lorbeerblätter

1 Zwiebel(n), gehackt

250 ml Wein, weiß

Salz und Pfeffer

500 g Fisch, - Abfälle, (möglichst der Kopf eines Tamborils (Seeteufels dabei!))

200 g Garnele(n) (Krevetten)

8 große Krabben

12 Muschel(n) (Miesmuscheln)

150 g Muschel(n) (Venusmuscheln)

2 Krebse

1 kleiner Hummer, vorgekocht

4 Tasse/n Reis, gekocht

1 Bund Koriandergrün, gehackt

1 El Essig

Zubereitung

Erst mal muss gesagt werden, dass in Portugal unbedingt zum "Arroz de marisco" Lingueirões gehören. Das ist eine bestimmte Muschelart, die bei uns kaum zu bekommen ist. Als Ersatz kann man jedoch gekochtes Krebsfleisch nehmen.

Die Lingueirões in das kochende Wasser geben, garen lassen, bis sich das Muschelfleisch von der Schale lösen lässt. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin anschwitzen lassen, mit Weißwein und Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und dem Lorbeerblatt (fein zerbröselt) würzen.

Die Fischabfälle in diesen Sud geben und ca. 20 Min. kochen lassen, dann die Brühe durch ein Haarsieb seihen, etwas Kochwasser von den Lingueirões zugeben und etwas reduzieren lassen. Die Lingueirões sehr klein schneiden und in dem Sud weiter kochen lassen. Dann, nacheinander, den Hummer, die Krebse, die Krabben dazugeben und gar kochen. Zuletzt kommen die gesäuberten und gewässerten Muscheln dazu. Alles nochmals etwa 10 Min. aufwallen lassen, die Meeresfrüchte aus der Brühe nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten, den in etwas Fischbrühe gegarten Reis in die Mitte häufeln oder dazu reichen, die heiße Fischbrühe dazu stellen.

Gehackten Koriander und den Essig separat reichen, damit jeder nach Wunsch würzen kann.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

10.09.01 Sonja*

Reispasteten mit Garnelen M

Zutaten für 6 Personen

½ l Brühe

200 g Langkornreis

3 Schalotten

1 Glas Weißwein

200 g gesäuberte Garnelen

100 ml Sahne

50 g Butter
3 El püriertes Tomatenfruchtfleisch
1 Bund Petersilie
3 El Olivenöl
Pfeffer,
Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Schalotten fein wiegen und 2/3 davon mit dem Öl in einem Drucktopf andünsten. Den Reis dazugeben, bei hoher Temperatur anrösten, ½ Glas Weißwein dazugießen und diesen verdunsten lassen. Mit der Brühe aufgießen, umrühren, den Drucktopf schließen und Reis 5 Min garen.

Den Drucktopf öffnen, die Hälfte der Sahne dazugießen, verrühren und alles 2 Min. ziehen lassen. 6 kleine Formen einfetten, den Reis hineinfüllen und 15 Min. im Wasserbad im Backofen garen.

Inzwischen in einer Kasserolle die restlichen Schalotten mit der übrigen Butter andünsten, mit ½ Glas Weißwein aufgießen und alles solange köcheln lassen, bis 2/3 der Flüssigkeit verdunstet ist.

Die Garnelen und ½ Glas lauwarmes Wasser dazugeben, salzen, pfeffern und 1 weitere Min. kochen lassen. Die restliche Sahne und das pürierte Tomatenfruchtfleisch dazugießen und so lange kochen, bis die Sauce eingedickt ist.

Die Petersilie putzen, waschen und fein wiegen.
Die Reisformchen aus dem Ofen nehmen, auf einen Teller stürzen, mit der Sauce begießen, die Petersilie darüberstreuen und heiß servieren.

Riesengarnelen in Tomaten-Knoblauchsud

Zutaten für 4 Portionen

500 g Garnele(n) (TK- Tiefseegarnelen), gekocht
4 Zehe/n Knoblauch
1 Zwiebel(n)
500 g Tomate(n)
1 Zweig/e Thymian
2 El Öl (Olivenöl)
4 El Wein, weiß
½ TI Brühe, gekörnte
4 Rosmarin, gehackt

Salz und Pfeffer
etwas Thymian, frisch

Zubereitung

Garnelen auftauen und abtropfen lassen. Am Rücken den Darm entfernen. Knoblauch und Zwiebel abziehen, Zwiebel hacken Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Thymian waschen und die Blätter abzupfen. Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne, mit Olivenöl, goldgelb dünsten. Garnelen zugeben und unter Rühren darin erhitzen. Tomaten zufügen, Wein und gekörnte Brühe angießen. Mit wenig Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen. Noch 2-3 Min köcheln lassen. Dazu schmeckt Reis oder Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
12.05.01 Dine

Risotto mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
etwas Olivenöl
300 g Reis (Risottoreis)
1 kleines Lorbeerblatt
80 ml Wein, weiß
750 ml Gemüsebrühe
1 Zehe/n Knoblauch
275 g Tomate(n), geschält, aus der Dose

250 g Garnele(n), gekocht und geschält

1 Bund Petersilie
Pfeffer, weiß
etwas Mehl
1 kleine Zitrone(n)
Cayennepfeffer
Butter

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Hälfte davon in einem Topf im Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Reis hinzufügen und alles so lange rühren, bis die Körner heiß und glasig sind. Lorbeerblatt dazu geben und mit Weißwein ablöschen. Einreduzieren lassen und zwi-

schendurch immer wieder mit etwas heißer Brühe aufgießen, wenn die bisherige Flüssigkeit vom Reis aufgenommen worden ist.

Die Garnelen waschen, abtropfen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Garnelen kurz anbraten, bis sie Farbe annehmen.

Die Garnelen aus der Pfanne nehmen, zur Seite stellen und in dem gleichen Öl die andere Hälfte der Zwiebel und die kleingeschnittene Knoblauchzehe anschwitzen.

Tomaten dazu geben und mit einer Gabel zerdrücken. Einige Zeit einkochen lassen und kurz, bevor der Reis fertig ist, die Garnelen ebenfalls zufügen. Zitronensaft, 1 Esslöffel Butter und klein geschnittener Petersilie zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken.

Die Garnelenmischung mit dem Reis vermengen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.03.06 heilong

Sauerkraut mit Zitronengras

und Riesengarnelen

Zutaten für 4 Portionen

4 Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Stange/n Staudensellerie

1 Stängel Zitronengras

1 Dose Sauerkraut, Weinsauerkraut (Abtropfgewicht ca. 520 g)

4 El Butter

1 Prise Currypulver, mild

0.1 g Safran

250 ml Wein, weiß, trocken

200 ml Gemüsebrühe (Instant)

12 Riesengarnelen, aufgetaut, roh, ohne Kopf, mit Schale

½ Zitrone(n)

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken. Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Vom Zitronengras die losen Hüllblätter entfernen und nur den unteren weißen Teil in dünne Scheiben teilen. Sauerkraut in ein Sieb schütten, ausdrücken und etwas kleiner schneiden.

2 El Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Sellerie darin glasig dünsten. Sauerkraut, Currypulver, Safran, Wein und Brühe zufügen und zugedeckt zirka 8 Minuten kochen. Dann im offenen Topf die Restflüssigkeit bei großer Hitze einkochen lassen.

Inzwischen Riesengarnelen aus den Schalen brechen, am Rücken neben dem Darm (sieht wie ein schwarzer Faden aus) einschneiden, den Darm herausziehen. Garnelen abbrausen und trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern. Garnelen in der übrigen erhitzten Butter 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten und auf dem Sauerkraut anrichten. Beilage frisches Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

04.03.05 Wilfried Pfeffer

Sizilianisches Fischragout M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Filet vom Petersfisch

200 g Kabeljaufilet

150 g Garnele(n), (gekocht und ausgelöst)

200 g Fenchel

6 Safran - Fäden

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

6 Zehe/n Knoblauch

3 El Öl (Olivenöl)

1 Bund Basilikum

200 ml Gemüsebrühe, (Instant)

200 ml Wein, weiß, trocken

2 El Zitronensaft

100 g Mascarpone

Pfeffer, frisch gemahlener weißer
Salz

Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Fenchel putzen, waschen und in nicht zu große Stücke schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Garnelen waschen und gut abtropfen lassen.

In einem Topf das Öl erhitzen, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Den Fenchel zufügen und einige Minuten mitdünsten. Mit

Salz und Pfeffer würzen, die Safranfäden zufügen und verrühren. Den Wein und die Gemüsebrühe angießen, einmal aufkochen und dann auf kleine bis mittlere Hitze reduzieren.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. Mit dem Zitronensaft beträufeln und in den Topf geben. Alles 20 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Basilikum, die Garnelen und den Mascarpone einrühren und etwas einkochen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
21.02.03 Kunzweiler

Sommerlicher Meeresfrüchtesalat mit Fenchel und Mango

Zutaten für 4 Portionen

1 Stange/n Lauch

Salz

1 Knolle/n Fenchel, klein

1 kleine Mango(s)

1 kleine Pfefferschote, rot

Orange(n)

5 El Öl (Olivenöl, extra Vergine)

250 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

125 ml Wein, weiß

100 g Garnele(n), gegarte, geschälte Garnelen

150 g Tintenfische (Tintenfischringe), gegart

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackte

Zitrone(n)

2 El Kräuter, fein gehackte

einige Salat - Blätter

Zubereitung

Von der Lauchstange die Wurzel und das grüne Ende entfernen. Die Stange erst in 5 cm lange Stücke, dann in feine Julienne schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Fenchelknolle längs halbieren, harten Strunk keilförmig herausschneiden und die Hälften in hauchdünne Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in schmale Streifen schneiden. Die Pfefferschote fein hacken.

Alle vorbereiteten Zutaten vermischen und in Orangensaft und 3 El Öl marinieren.

Miesmuscheln sorgfältig waschen und putzen.

Den Wein zum Kochen bringen und die Muscheln darin zugedeckt garen, bis sich die Schalen öffnen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen und mit Garnelen und Tintenfischringen vermischen.

Das restliche Öl in einer Pfanne mit dem Knoblauch erhitzen und die Meeresfrüchte darin kurz durchschwenken.

Salzen und mit Zitronensaft beträufeln, mit Kräutern bestreuen, dann etwas abkühlen lassen.

Mit den übrigen Salatzutaten vermischen.

Abdecken, kühl stellen und etwa 1 Stunde marinieren lassen. Dann mit den Salatblättern anrichten.

Dazu frisches Pizzabrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.07.02 Judith

Spaghetti fantastico M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Spaghetti)

Salz

24 Garnele(n), (küchenfertig)

Salz und Pfeffer

½ TI Curry

2 El Butter

2 El Olivenöl

1 Stängel Thymian

Für die Sauce:

2 Tomate(n)

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 TI Zucker

200 g Sahne

¼ Liter Brühe

100 ml Wein, weiß, trocken

1 TI Tomatenmark

3 El Kräuter, gemischte gehackte

Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Garnelen waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen und Thymian in die Pfanne geben, Garnelen von beiden Seiten ca. 3min. braten, herausnehmen. Für die Sauce: Tomaten putzen und waschen. Zwiebeln abziehen und beides würfeln. Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit Zwiebeln und Tomaten im verbleibenden Fett ca. 5 min. schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sahne, Brühe und Weißwein zugeben und auf höchster Flamme etwas reduzieren lassen. Garnelen wieder hinzufügen, Tomatenmark einrühren und Kräuter unterheben. Spaghetti abtropfen lassen und mit der Sauce vermischen.

Brennwert p. P.: 827

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.12.03 Sonnenbluemle

Spaghetti in a bag

Zutaten für 4 Portionen

8 El Sauce (Tomatensauce)

500 g Nudeln (Spaghetti)

Olivenöl

2 Zehe/n Knoblauch

1 Chilischote(n), frische rote

500 g Garnele(n), geschälte

2 El Basilikum, frischer

120 ml Wein, weiß

2 Zitrone(n)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Tomatensauce zubereiten, falls sie nicht schon vorrätig ist.

Spaghetti nur 7 Minuten kochen. In eine Schüssel füllen, 3 El Olivenöl unterrühren, salzen und pfeffern.

Knoblauch schälen und pressen. Chili Entsaemen und schneiden.

1 El Olivenöl erhitzen, Knoblauch und später Garnelen und Chili hinzufügen. Salzen und pfeffern.

Alufolie zu 4 Quadraten (50cm Seitenlänge) schneiden, mit Olivenöl einstreichen. Jeweils ein Viertel der Spaghetti in die Mitte geben, 1-2 El heiße Tomatensauce, Garnelen und einige Basilikumblätter darauf geben.

Alufolie hochklappen, 2 El Wein hineingeben, dann die Alufolie verschließen. Für 6-8 Minuten backen, in Alufolie auf den Teller legen und zusammen mit Zitronenachteln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
24.05.04 xsusax

Spaghetti mit Garnelen, Spinat und Gorgonzola M

Spaghetti con Spinaci, Gorgonzola e Scampi

Zutaten für 4 Portionen
400 g Nudeln (Spaghetti)

125 g Krabben, gekocht
200 g Blattspinat

100 g Gorgonzola

80 g Parmesan, frisch gerieben
3 m.-große Champignons (Steinchampignons)
¼ Liter Wein, weiß, trocken
200 ml Gemüsebrühe
½ Bund Petersilie
2 Zehe/n Knoblauch

200 g saure Sahne
2 EI Öl (Olivenöl)
1 TI Salz
1 TI Pfeffer, aus der Mühle
1 Msp. Muskat, gemahlen

Zubereitung

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Champignons sauber bürsten und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls in kleine Scheiben schneiden sowie die Petersilie klein hacken. Dann die Zwiebeln in der Hälfte das Öls scharf anbraten, die Spinatblätter und den Knoblauch zugeben. Nach ca. 5 min mit der Brühe auffüllen, die Champignons zufügen und ca. 10 weitere min auf halber Flamme zugedeckt kochen lassen. Währenddessen den Gorgonzola würfeln, mit der Hälfte der Petersilie und dem Wein ebenfalls in den Topf geben und bei geringer Wärmezufuhr auf der Platte lassen. Wasser in einem zweiten Topf mit einer Prise Salz erhitzen bis es kocht und die Tagliatelle nach Packungsangabe al-dente kochen.

Die Krabben und die saure Sahne zur Saucenbasis geben und weitere 5 min schonend erhitzen. Die Nudeln abgießen, auf den Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen, Lachswürfel darauf anrichten und mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Mit der restlichen Petersilie garnieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
11.11.03 svenson22

Spaghetti mit Meeresfrüchten

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Meeresfrüchte, gemischt

250 g Garnele(n), roh, in Knoblauchöl mariniert

500 g Tomate(n), enthäutet und entkernt

1 große Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

250 ml Wein, weiß

125 ml Fischfond

2 El Petersilie, gehackt, glatte

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

4 El Öl

500 g Nudeln (Spaghetti, schwarz und weiß)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Tomaten abbrühen, schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Tomatenwürfel zufügen und leicht weiterbraten. Wein und Fischfond angießen, kurz aufwallen lassen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Meeresfrüchte zugeben, bei kleiner Hitze leicht köcheln lassen, evt. noch etwas Wein und Fischfond angießen.

Spaghetti in einem großen Topf mit Salz, Öl und reichlich Wasser halb gar kochen und abgießen. Nudeln und Meeresfrüchte mischen und die Petersilie unterheben.

Pergament in große Bögen schneiden und jeweils einen Bogen in einen Suppenteller legen. Die Spaghetti portionsweise einfüllen und jeweils 1-2 Garnelen obenauf legen. Das Pergament zusammenfalten und die Seiten mit Küchengarn zubinden, sodass ein Bonbon entsteht. Die Spaghetti-Bonbons bei 220°C ca. 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Die Spaghetti-Bonbons werden am Tisch geöffnet, so kann jeder diesen wunderbaren Duft einatmen und das Gericht sieht ein bisschen nach Überraschung aus.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
22.12.04 Dshamilija

Überbackene Garnelen mit Gemüse M

4 Portionen

4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 große Tomaten
2 milde Spitzpaprika
60 g Butter
2 Lorbeerblätter
125 ml Weißwein
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer

500 g vorgegarte Garnelen

6 El geriebener Käse ersatzweise Edamer

Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr klein würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Spritzpaprikaschoten längs halbieren, putzen, entkernen und abbrausen. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden.

Elektroofen auf 225 Grad vorheizen. 1 Tonform oder 4 Portionsförmchen mit 3 El Butter einfetten. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Lorbeerblätter

halbieren und in der Butter kurz anrösten. Das vorbereitete Gemüse untermischen und unter rühren bei starker Hitze 1 Minute braten. Wein zugießen, aufkochen und das Gemüse bei kleiner Hitze noch 1 Minute dünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Garnelen unter das Gemüse mischen und kurz erhitzen, in die Tonform geben. Den geriebenen Käse überstreuen und die Garnelen auf mittlerer Schiene bei 225 Grad etwa 8 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist. Sofort servieren. Dazu passt frisches Fladenbrot.

Verpackte Spaghetti

Zutaten für 4 Portionen
500 g Nudeln (Spaghetti)

500 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

500 g Muschel(n) (Pilgermuscheln)

100 g Tintenfische in Ringen

400 g Tomate(n) aus der Dose

1 Glas Wein, weiß

3 El Öl (Olivenöl)

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

1 Chilischote(n)

150 g Garnele(n)

1 Bund Petersilie

Zubereitung

Die Muscheln reinigen und in wenig Wasser so lange köcheln bis alle geöffnet sind. Die noch geschlossenen wegwerfen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Knoblauch und Chili darin andünsten. Bei Kindern jetzt die Chilischote entfernen, sonst wird es zu scharf. Sobald der Knoblauch Farbe bekommt mit Weißwein ablöschen. Tomaten samt Saft begeben. Tintenfisch und Garnelen begeben. Nach 5 Min. Muscheln hinzufügen. Salzen und 10 min lang köcheln. Spaghetti nur halbwegs gar kochen und mit der Soße und Petersilie mischen.

Ein Backblech großzügig mit Alufolie auslegen, die Nudelmischung draufgeben und das Ganze fest verschließen oder besser gut einpacken. Es darf kein Dampf entweichen. Bei 220 Grad 8 Min. dünsten. Bei Tisch die Folie öffnen. Der Geruch beim Öffnen ist ganz große Klasse!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.11.01 bbbirgit3

Zitronensuppe mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

8 Riesengarnelen

1 El Öl (Sonnenblumenöl)

½ Zitrone(n), unbehandelt

1 Stück Ingwer, walnussgroß

2 Schalotte(n)

400 ml Gemüsebrühe

100 ml Wein, weiß, trocken

1 Würfel Suppe (Krebsuppenpastete)

Koriander, frisch

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Garnelen abbrausen, trocken tupfen. Im erhitzten Öl den Knoblauch und die Garnelen 5 Min. braten. Nach dem Salzen und Pfeffern herausnehmen und beiseite stellen. Die 1/2 Zitrone in Scheiben teilen. Den frischen Ingwer schälen und fein hacken. Die Schalotten würfeln. Zusammen im Bratfett andünsten. Mit dem Gemüsefond, dem Weißwein und 300 ml Wasser ablöschen. Die Krebsuppenpastete (gibt es im Feinkostladen) einrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen. Vorsichtig salzen. Etwas stärker pfeffern. Den Fond durch ein Sieb gießen.

Fond danach aufkochen und die Garnelen hinzufügen. Mit frischem Koriander garnieren

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.05.03 Bert_Tram

Garnelen alles andere

Avocadocreame mit Thunfisch

Zutaten für 2 Portionen

1 Avocado(s), reife

1 Dose/n Thunfisch, in Öl

3 Ei Remoulade

Salz und Pfeffer

evtl. Krabben oder Garnelen

etwas Zitronensaft

Zubereitung

Den Thunfisch abtropfen lassen, die Avocado schälen und würfeln. Avocadowürfel mit wenig Zitronensaft verrühren. Tunfisch mit Avocado zu einer geschmeidigen Masse verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Avocadowürfel vorsichtig unterheben. Eventuell noch Krabben oder Garnelen zufügen.

Toll als Dipp, Brotaufstrich oder Amuse geuele.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

16.05.05 lacoterevee

Kommentar von lacoterevee 17.05.2005 13:56

Hilfreicher Kommentar:

Hallo!

Wie gut, dass ich mein eigenes Rezept noch mal lese...

Es muss natürlich heißen: Thunfisch mit Remoulade zu einer Masse verrühren. Die Avocadostücke dann nur unterheben. Sorry und trotzdem gutes Gelingen!

LG, lacoterevee

Garnelen auf Avocadocreme

Zutaten für 4 Portionen

2 kleine Avocado(s)

2 Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

3 El Limettensaft

100 g Brot - Aufstrich (Brunch pur)

4 Blätter Salat

Cayennepfeffer

200 g Garnele(n) (Eismeergarnelen)

Kresse

Salz

Zubereitung

Avocado halbieren, entkernen und schälen. Fruchtfleisch klein schneiden, mit Limettensaft beträufeln und pürieren.

Schalotten und Knoblauch fein hacken und mit Brunch verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Avocadocreme in Löffel oder Schälchen füllen. Salatblätter klein zupfen.

Mit Garnelen und Kresse garnieren.

Dazu schmeckt geröstetes Baguette und Sekt rosé.

Brennwert p. P.: 367

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

23.08.02 Ronomu

Garnelen im Kartoffelnest 1 Ei M

Kartoffelpüree

1 Ei

geschälte Garnelen

helle Soße

Käse

Kartoffelpüree mit einem Ei verrühren, in Spritzbeutel füllen und auf ein gefettetes Backblech runde Nestchen spritzen. Boden flachdrücken, geschälte Garnelen einfüllen. Helle Sauce, mit Käse vermischt, darüber gießen und im Ofen kurz überbacken.

Garnelen mit Mangosauce

Zubereitungszeit 30 Min.

Ergibt 20 Stück

Zutaten

20 gekochte, mittelgroße Garnelen

1 große, reife Avocado

Zitronensaft

Mangosauce

1 große, reife Mango, gehackt

125 ml Kokoscreme

1 El Limonensaft

2 Tl frisch gehackte Minze

Die Garnelen pellen und säubern, Köpfe und Schwänze entfernen. Die Avocado halbieren, aber nicht schälen. Kern entnehmen und mit einem kleinen Kugelausstecher 20 Bällchen aus dem Fleisch ausstechen. Die Avocadobällchen mit Zitronensaft bestreichen, damit sie nicht braun werden.

Je 1 Garnele und 1 Avocadobällchen auf einen Zahnstocher spießen. Spieße auf einem Servierteller anrichten, Mangosauce dazu reichen und servieren.

Für die Sauce Mango, Kokoscreme und Limonensaft in eine Küchenmaschine geben und gut mischen. Gehackte Minze einrühren und mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Eine Weile kühl stellen. Mit frischen Kräuterzweigen garnieren.

Hinweis Spieße und Sauce bis zu 1 Stunde im voraus zubereiten.

Garnelen-Schafskäse-Pizza

Zutaten für 4 Personen

250 g Schälto­maten (Dose)
4 Artischockenherzen (Dose)
150 g Schafskäse

20 küchenfertige rohe Garnelen

1 Pck. Pizzateig , z.B. Frische Teige
4 El Olivenöl
Pfeffer
50 g entsteinte schwarze Oliven
30 g Rucola

Zubereitung

1. Tomaten abtropfen lassen, fein würfeln. Artischocken vierteln. Käse grob zerbröckeln. Die Garnelen abbrausen und trockentupfen.
2. Teig durchkneten zu vier Kugeln formen. Rund ausrollen (ca. 18 cm) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
3. Die Fladen mit Olivenöl bestreichen. Die Tomatenwürfel darauf verteilen, pfeffern. Den Käse darüber streuen. Mit Artischocken, Garnelen und Oliven belegen und bei 200 Grad etwa 20 Min. backen.
4. Rucola putzen, abbrausen und zerpfücken und die Pizzas damit garnieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Backzeit ca. 20 Minuten

Glücksbeutelchen 4 Ei M

Crepes - Taschen mit Garnelenfüllung

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

100 g Mehl
50 g Butter, zerlassen

4 Ei(er)

250 ml Milch

125 ml Sahne

Salz

Für die Füllung:

150 g Garnele(n), gehackt
1 Ei Öl
3 Zehe/n Knoblauch
1 Ei Schnittlauch, gehackt
1 Ei Petersilie, gehackt
1 Zwiebel(n), gehackt
Salz
Schnittlauch, zum Binden

Zubereitung

Die Zutaten für den Teig verrühren und ihn 30 Minuten quellen lassen. Dann daraus sehr dünne, kleine Crepes backen. Für die Füllung alle Zutaten bei starker Hitze 1 Minute in der Pfanne garen. Ca. 1 Ei Füllung in die Mitte eines Crepes geben, zum Beutel formen und oben mit blanchiertem Schnittlauch zubinden. Im Ofen bei 150 Grad ca. 15 Minuten garen.

Man kann die Beutelchen gut fix und fertig vorbereiten und abends nur noch in den Ofen schieben. Dafür die Füllung vor dem Einfüllen erkalten lassen.

Alternativ ist auch eine Füllung aus 100 g gehackten Champignons, 1 gehackten Schalotte und 2 Ei gehackter Petersilie sehr lecker.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
15.02.05 Moorhenne

Japanische Gemüsepfannkuchen 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Ei(er)
250 g Mehl
2 Ei Sojasauce, japanische
3 Blätter Weißkohl, groß
1 Zwiebel(n)
4 Ei Öl (Erdnussöl)
80 g Sojabohnen - Sprossen, frisch
80 g Garnele(n)

Für die Sauce:

80 g Mayonnaise
1 Ei Tomatenketchup

1 Tl Sojasauce, japanische

Das Ei in eine Schüssel geben und mit 500 ml Wasser verquirlen. Dann das Mehl hineinsieben, die Sojasauce zufügen und das Ganze mit dem Schneebesen rasch zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Dann die Kohlblätter in feine Streifen schneiden, die Zwiebel grob hacken. 2 Esslöffel Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und Kohl, Zwiebel sowie Sojabohnensprossen unter Rühren darin andünsten. Die Gemüsemischung dann zusammen mit den Garnelen unter den Teig mischen. Die Zutaten für die Sauce gut miteinander mischen. Mit dem Rest des Erdnussöls kleine Pfannkuchen goldbraun rausbraten und dann zusammen mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
07.10.02 Laxmy

Meeresfrüchte - Antipasti

Zutaten für 4 Portionen

500 g Muschel(n) (Miesmuschel(n))

500 g Muschel(n) (Venus- oder Kammmuschel(n))

250 g Tintenfische

250 g Kalmar(e), kleine

250 g Garnele(n)

100 ml Öl (Olivenöl)

2 Zitrone(n), ausgepresst

2 El Petersilie fein gehackt

Zitrone(n) in Spalten zum Garnieren

Zubereitung

Mies- und Kammmuscheln abschrubben, eventuelle Seepocken abkratzen.

Die Bärte abziehen und gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Beschädigte oder offene Muscheln, die sich auch beim Klopfen auf den Tisch nicht schließen, wegwerfen.

Oktopusse säubern: Den Kopf aufschneiden, die Innereien entfernen; ebenso die Augen und den harten Kiefer. Oktopusse spülen. Gummiartiges Fleisch mit einem Fleischklopfer zart klopfen.

Kalmare reinigen: Kopf und Tentakel mit den Innereien aus dem Körper ziehen. Die Köpfe unterhalb der Augen abschneiden und wegwerfen, die Tentakel beiseite stellen. Die Mäntel spülen, das transparente Fischbein herausziehen und die Mäntel in Ringe schneiden.

Garnelen ausspülen, Darm entfernen, Schwänze intakt lassen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Oktopusse bei reduzierter Hitze ca. 20 Minuten zart köcheln. Dann Kalmare und Garnelen zugeben. Ca. 2 Minuten kochen, bis die Garnelen rosa sind. Gut abtropfen lassen.

Mies- und Kammuscheln in einem Siebeinsatz über kochendem Wasser ca. 2 Minuten dämpfen, bis sie sich öffnen (Muscheln, die sich nicht öffnen wegwerfen). Jeweils die obere Schale entfernen. Auf einem Teller anrichten.

Grosse Oktopusse in Stücke schneiden. Mit Kalmaren und Garnelen ebenfalls auf dem Servierteller anrichten; mit Meersalz und schwarzem Pfeffer bestreuen. Öl und Zitronensaft mischen und darüber träufeln.

Mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenspalten garnieren.

Brot zum Aufnehmen der Marinade anbieten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

08.07.02 Judith

Steinbutt mit gratinierten Garnelen M

Zutaten für 4 Portionen

400 ml Fischfond

4 Fischfilet (Steinbuttfilets, à 120 g)

16 Garnele(n), Schwänze, geschält

80 g Möhre(n), Julienne

250 ml Sauce (Weißweinsauce)

20 g Butter

8 Ei Sahne, geschlagen

4 Stängel Estragon

Salz

Kresse (Kapuzinerkresse), zum Garnieren

Zubereitung

Den Fond aufkochen, die Hitze reduzieren, die Fischfilets einlegen und, je nach Dicke, etwa 3 Minuten darin gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Im erhitzten Fond erst die Garnelen 3 bis 4 Minuten garen, herausnehmen. Dann die Möhren Julienne 5 bis 6 Minuten köcheln, herausnehmen und beides gut abtropfen lassen.

4 hitzebeständige Teller dort mit Butter ausstreichen, wo die Filets liegen sollen, leicht salzen. Garnelen und Julienne ringsum anrichten.

Die Sahne locker in die leicht erhitzte Weißweinsauce rühren, auf die Teller verteilen und die Filets unter dem vorgeheizten Grill oder bei starker Oberhitze goldgelb gratinieren. Mit geschnittenem Estragon bestreuen und mit Kresseblüten garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

06.01.05 Judith

Tapas - Garnelen in Knoblauchöl

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Petersilie, glatt

1 Chilischote(n), rot

3 Knoblauch (Zehen)

24 große Garnele(n)

6 El Öl (Oliven)

Zubereitung

Petersilie abspülen, trockentupfen und grob hacken. Von den Chilischoten den Stängelansatz abschneiden und die Kerne von unten her ausschaben. Schoten abspülen, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden. Garnelen schälen, dabei aber die Schwanzstücke dranlassen.

Knoblauch schälen, in Stifte schneiden und in Öl bei mässiger Hitze etwa drei Minuten schmoren. Dann den Knoblauch aus dem Öl fischen, die Garnelen darin ganz kurz baden. Aus dem Öl heben, mit Petersilie und Chiliringen vermischen. Das Öl abkühlen lassen und dann über die Garnelen träufeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

31.10.00 metal*

Tomaten - Knoblauch - Garnelen Sauce

Zutaten für 2 Portionen
2 Zehe/n Knoblauch
1 TI Olivenöl
500 g Tomate(n), stückig

10 Garnele(n)
Salz und Pfeffer
Zucker

Zubereitung

Die Knoblauchzehen ganz klein hacken und kurz im Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten dazu geben und ein wenig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die (entdarnten) Garnelen zum Schluss von jeder Seite 2 Minuten mitköcheln (eher gar ziehen) lassen.

Das ist eine ganz fixe Angelegenheit - ich setze zuerst Nudelwasser auf und beginne dann mit der Zubereitung der Sauce!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
27.04.05 scharly

Garnelen Backofen

Fisch mit Avocado, Garnelen, M

Sahne und Käse

Zutaten für 4 Portionen
1 kg Fischfilet (Tilapiafilet oder Tiefkühl Alaska Seelachs - Fisch mit festem Fleisch ohne Gräten)
1 Avocado(s) (geschält, entsteint und in Stücke geschnitten)
300 g Garnele(n), (frische oder gekocht)
2 Becher Sahne, (je 200 ml)
300 g Käse, gerieben (Cheddar oder Gouda)
Salz
Pfeffer
Basilikum - Blätter, frisch

Ofen auf 200°C vorheizen. Auflaufform mit (Oliven-)Öl auspinseln. Fischfilet von beiden Seiten würzen und in die Auflaufform legen. Basilikum, Avocadostücke und Garnelen darauf verteilen. Sahne darüber gießen und den Käse darüber streuen. 20-25 Minuten backen, bis der Käse eine schöne gold-gelbe Farbe hat. Dieses Rezept ist schnell gemacht, und schmeckt super lecker. Dazu passt sehr gut grüner Salat und Reis.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
21.07.04 avola0

Fritto misto di mare 1 Eiweiß

Zutaten für 12 Portionen

250 g Kalmar(e), kleine

12 große Garnele(n)

8 kleine Tintenfische

16 Jakobsmuschel(n), gesäubert

12 Sardinen, frische, ausgenommen und ohne Kopf

250 g Fischfilet, festes weißes, (z.B. Lengfisch, Kabeljau oder Schnapper), ohne Haut,

Knoblauch-Sardellen-Sauce:

125 ml Öl (kaltgepresstes Olivenöl)

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

3 Sardellenfilet(s), zerkleinert

2 El Petersilie, fein gehackt

1 Prise Chili

Für den Teig:

200 g Mehl

80 g Öl (Olivenöl)

1 Eiweiß

Zum Verzieren:

Zitrone(n), in Spalten

Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 140°C (Gas 1) vorheizen.

Kalmare reinigen; Kopf und Tentakel mit den Innereien aus dem Körper ziehen. Die Köpfe unterhalb der Augen abschneiden und wegwerfen, die Tentakel beiseite stellen. Die Mäntel spülen, das transparente Fischbein herausziehen und die Mäntel in Ringe schneiden.

Garnelen auspulen, Schwänze intakt lassen.

Tintenfische säubern: Den Kopf aufschneiden und die Innereien entfernen.

Die Augen und den harten Kiefer herausschneiden. Oktopusse spülen.

Sind sie relativ groß, halbieren oder vierteln.

Für die Sauce das Öl in einer Pfanne erhitzen. Alle Zutaten bei schwacher Hitze 1 Minute dünsten, bis der Knoblauch bissfest, aber nicht braun ist.

Warm oder gekühlt servieren.

Für den Teig: das Mehl und $\frac{1}{4}$ TL Salz in eine Schüssel sieben. Mit einem Holzlöffel das Öl

Einrühren, dann langsam 315 ml warmes Wasser zugießen. Wird der Teig flüssig, mit einem Schneebesen zu einem glatten, dicken Teig verarbeiten. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

In einer Friteuse oder tiefen Pfanne Öl auf ca. 190°C erhitzen (bis ein Brotwürfel darin in 10 Sekunden goldbraun wird).

Die Meeresfrüchte mit Küchenpapier trocken tupfen, damit der Teig haftet.

Eine Sorte nach der anderen verarbeiten. Erst in den Teig tunken, etwas abtropfen lassen. Dann vorsichtig in das Öl geben. Je nach Größe 2-3 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen; im Ofen warm stellen. Nicht aufeinander legen! Nun die nächsten Meeresfrüchte frittieren.

Alle Meeresfrüchte mit Zitrone und Petersilie garnieren und mit der Sauce sofort servieren

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 20 Minuten

28.12.02 Judith

Garnelen

für 4 Personen

2 kg Garnelen No. 3-4

tiefgefroren (mit Panzer und Kopf)

1 lg Bund Petersilie frisch

8 -10 große Knoblauchzehen

20 -25 getrocknete Chili Schoten

etwas Salz nur ein wenig

kein Pfeffer !!!!!!!

0.75 Liter Olivenöl

Garnelen tiefgefroren in kaltes Wasser und ca. 15 min. warten. Dann auspacken (Kopf ab, Panzer ab...) aufpassen kein Fleisch verschenken. Kleiner Schnitt über den Rücken und Darm raus! Danach unter fließend Wasser waschen und etwas salzen nur etwas !

Petersilie waschen und fein zerhacken, Knoblauch zerhacken und mit Petersilie mischen am besten im Mörser und ca. 10 min. ziehen lassen.

Pfanne an und 1/2 Tasse Olivenöl zum braten rein. Dann das Petersilie und Knoblauch Gemisch anbraten und sofort die Chili Schoten rein und die Garnelen drauf. Garnelen zart rosa-weiß braten (nicht zu oft probieren). Wenn die Garnelen gut sind Rest Öl drauschütten und warm werden lassen.

Am besten in kleinen Tontöpfen servieren. Bitte die Gäste warnen, diese kleinen roten Dinger (Chili) sind nicht zum Essen da!!

P.S. Die Garnelen sind gut geworden, wenn sie absolut scharf sind. Bitte Getränke bereit halten.

Als Beilage empfehle ich die Alu-Folienfreien-Ofenkartoffeln mit Kräuterbutter oder Tsatsiki oder beides und Fladenbrot.

Das beste Garnelenrezept welches ich kenne ! (Vom Spanischen Spezialitäten Restaurant in DO)

Garnelen - Kartoffel - Gratin M

Zutaten für 4 Portionen

450 g Garnele(n), gekocht ohne Schale, TK

600 g Kartoffeln, festkochend

300 g Zucchini

20 g Butterschmalz

Salz und Pfeffer

150 g Käse (Gouda), mittelalt

250 ml Gemüsebrühe

125 ml Sahne

2 Ei Saucenbinder, evtl. 3 Ei

½ Bund Petersilie, glatte

Muskat

Tiefgefrorene Garnelen auftauen lassen. Kartoffel mit Schale ca. 20 Minuten garen. Pellen.

Für die Sauce den Käse grob raspeln. Brühe und Sahne aufkochen, binden, beiseite stellen und 100 g Käse darin schmelzen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat.

Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die Hälfte davon unter die Sauce rühren.

Kartoffel in Scheiben schneiden. Zucchini putzen, in Scheiben schneiden und in heißem Fett ca. 3 Minuten braten. Circa 1/3 der Sauce in eine feuerfeste Form geben. Zucchini, Kartoffeln und trocken getupfte Garnelen in die Form schichten. Dabei noch mit Pfeffer und Salz würzen. Restliche Sauce darüber verteilen und mit dem übrigen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen, 250°, 10 bis 15 Minuten überbacken. Mit restlicher Petersilie bestreuen.

Brennwert p. P.: 530

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

13.05.02 UschiG

Garnelen - Kebab Piri -Piri

Zutaten für 4 Portionen

4 Zehe/n Knoblauch

2 Chilischote(n), kleine

250 g Butter

½ Tasse Olivenöl

1 Zitrone(n), den Saft
Salz und Pfeffer

1 Bund Petersilie, gehackt

16 Stück Riesengarnelen

Zubereitung

Den Knoblauch abziehen und klein hacken oder zerdrücken. Die Chilischoten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Butter erhitzen, Knoblauch dazugeben und kurz andünsten. Die Knoblauchbutter vom Herd nehmen und erkalten lassen. Das Olivenöl erhitzen, die Chilischoten dazugeben und 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Den Topf vom Herd nehmen und den Zitronensaft, die Knoblauchbutter, Salz, Pfeffer und Petersilie unter das Chiliöl mischen. Je 4 Garnelen auf 1 Holzspieß stecken und mit der Knoblauch-Chili-Paste bestreichen. Die Garnelen auf dem Holzkohलगrill oder im heißen Backofen (Grillstufe) 3-4 Minuten grillen, dabei immer wieder mit der Paste bestreichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.10.04 Halef

Garnelen auf Buttermilch - Püree M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln, mehligkochende

500 g Garnele(n), (TK, ohne Kopf, mit Schale)

1 Zehe/n Knoblauch

4 El Öl (Olivenöl)

4 Zweig/e Rosmarin

Pfeffer

250 ml Buttermilch

200 ml Sahne

1 Bund Petersilie, glatte

50 g Butter

20 g Sesam

Zubereitung

Kartoffeln 25-35 Min. in Salzwasser sehr weich kochen. Inzwischen Garnelen waschen, bis zum Schwanzende halbieren und Darm entfernen. Den Knoblauch pellen, in Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Rosmarinzweigen und Garnelen mischen. Salzen u. pfeffern. Den Ofen mit dem Backblech auf 2. Schiene von unten auf 250 Grad vorheizen(Umluft: 220 Grad). Buttermilch mit Sahne erwärmen, aber nicht kochen lassen. Kartoffeln abschrecken, pellen und durch eine Kartoffelpresse zur warmen Buttermilch-Sahne-Mischung geben. Kräftig mit Schneebesen durchrühren, salzen und pfeffern. Einmal aufkochen und warm stellen.

Petersilienblätter abzupfen, fein hacken. Butter schmelzen, Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Garnelen auf das heiße Blech geben und 6-8 Min im heißen Ofen garen. Das Püree auf Teller verteilen, die Garnelen darauf anrichten. Mit Petersilienbutter beträufeln und mit Sesamsaat bestreuen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

06.08.03 atönga

Garnelen auf Mikrolimano - Art M

Zutaten für 5 Portionen

1 kg Garnele(n), mittelgroße

2 Tomate(n), reife , zerkleinert

1 Tasse/n Öl
2 Zwiebel(n), feingehackt
2 Zehe/n Knoblauch
250 g Feta-Käse
2 TL Zucker
1 Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

In einem Topf die Zwiebeln andünsten. Tomaten, Knoblauch, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Zucker und die erforderliche Menge Wasser zugeben und die Soße ca. 30 Minuten kochen lassen. Dann die Garnelen 4 Minuten in der Soße garen. Nun die Garnelen mit der Soße in eine feuerfeste Form füllen, mit Fetzscheiben bedecken und bei starker Hitze 10 Minuten im Ofen überbacken. Sofort auftragen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
07.08.02 mammasita

Garnelen im Champignon M

Zutaten für 4 Portionen
4 Champignons (Riesenchampignons)

200 g Garnele(n), gegart, geschält

1 Chilischote(n), frisch, klein

2 EL Crème double

1 Zweig/e Rosmarin, frisch
Salz und Pfeffer

1 Kugel/n Mozzarella

Butter
Olivenöl

Zubereitung

Garnelen mit Chili, Gewürzen, Rosmarin und Creme double mischen. In die Champignonköpfe füllen. Mozzarella in Scheiben geschnitten auf den Pilzen verteilen. Pilze in eine gebutterte Form setzen, Olivenöl angießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 ° 15 Min überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
01.12.05 tabita

Garnelen Quiche 1 Ei M

Für 2 Personen

Quiche- oder Springform mit 24 cm Durchmesser

300 g Magerquark

6 EI Öl

Fett für die Form

200 g Mehl

Mehl zum ausrollen

1/2 TI Backpulver,

Salz

1 Bund Frühlingszwiebeln

300 g geschälte Tiefseegarnelen

100 g Schlagsahne,

1 Ei

weißer Pfeffer

125g Mozzarella

Den Ofen auf 200°C vorheizen. 100 g Quark, 4 EI Öl und 3 EI Wasser mit einem Schneebesen verrühren. Das Mehl mit Backpulver und etwas Salz mischen, nach und nach mit dem Quark glatt verkneten. Die Quiche- oder Springform fetten, den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, die Form damit auslegen, einen 1 cm hohen Rand. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, im restlichen Öl in einem Topf 2 min. anbraten, dann die Garnelen dazugeben, weitere 2 min. braten. Den restlichen Quark mit der Sahne und dem Ei verrühren, mit den Zwiebeln und den Garnelen mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Form füllen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf die Füllung legen. Auf der unteren Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen und etwa 30 min. backen.

Garnelen und Meeresfrüchte M

Überbacken

Zutaten für 4 Portionen

400 g Erbsen, aus der Dose

200 g Garnele(n) - Schwänze

4 Ei Sahne

12 Jakobsmuschel(n)

12 Muschel(n) (Miesmuscheln)

3 Ei Semmelbrösel

6 Ei Olivenöl

Pfeffer - Körner, grüne

Salz

Zubereitung

Muscheln gut abbürsten. Miesmuscheln mit 2 Ei Olivenöl in Kasserolle erhitzen, bis sie sich öffnen, herausnehmen, halbieren und Fleisch in einer Muschelhälfte lassen. Fleisch der Jakobs und - Venusmuschelnroh entnehmen. Schalen der Jakobsmuscheln beiseite stellen.

Die Garneleschwänze einige Min. mit 2 Ei Öl in einer kleiner Pfanne anbraten, salzen und beiseite stellen. Die Erbsen durch ein Sieb streichen und in einer Schüssel auffangen.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Das Erbsenpüree bei geringe Temperatur andünsten, die Sahne, eine Prise Salz und etwas gem. Pfeffer dazugeben, eindicken lassen. Auf einem feuerfesten Teller verteilen.

Leere Muschelschalen mit Venus und -Miesmuschelfleisch füllen und kreisförmig um das Püree anordnen. Mit Miesmuscheln einen zweiten Kreis formen, in die Mitte die Garnelen anrichten. Mit Semmelbrösel bestreuen, mit restlichem Öl beträufeln und zum Überbacken in den Backofen stellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.04.05 bingi

Krabben - Kartoffel - Auflauf 7 Ei M

kann mit TK - Ware zubereitet werden

Zutaten für 4 Portionen

500 g Riesengarnelen, ohne Panzer (TK)

500 g Kartoffeln

300 g Austernpilze

7 Ei(er)

200 ml Sahne

Salz und Pfeffer
Butter
Öl
Muskat

Zubereitung

Garnelen 1-mal mit kochendem Wasser überbrühen, kurz stehen lassen, abgießen und sofort in Eiswasser halten. Die rohen Kartoffelscheiben ca. 10 Minuten in Öl anbraten. Pilze separat in Butter anbraten. Beides mit den aufgetauten Garnelen mischen, salzen und pfeffern.

Eier mit Sahne verschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Krabben, Pilze und Kartoffeln in eine große Auflaufform (gefettet) geben, die Eiersahne darübergießen und bei 180°C (vorgeheizt) ca. 30 Minuten backen.

Variation: Statt Austernpilzen Champignons verwenden. Statt Garnelen Cocktailkrabben aus der Kühlung benutzen. Etwas Petersilie oder Knoblauch zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
03.04.06 Koelkast

Lachsauflauf M

Zutaten für 8 Portionen

4 Pck. Lachsfilet

1 Pck. Krabben oder Garnelen

2 Tüte/n Suppe (Skandinavische Krabbensuppe)

3 Becher Sahne

etwas Käse (Gouda)

Zubereitung

Lachsfilet in eine Auflaufform legen (kann vorher aufgetaut werden). Je nach Bedarf Krabben (Nordseekrabben sind noch am besten) oder Garnelen darüber streuen. Sahne und Suppe verquirlen und auf die Menge geben. Den geriebenen Käse dazugeben. Bei 200°C Backofentemperatur 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
06.03.02 thomas1

Pizza mit Spinat und Garnelen M

Pizza 30 cm

Für den Teig:

200 g Weizenmehl
0,5 TI Salz
0,5 Packung Trockenhefe
1 Prise Zucker
1 El Olivenöl

Für den Belag

500 g Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TI Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 Prise gerieben Muskatnuss
400 g Tomaten
0,5 TI gereibelter Oregano

125 g gekochte Garnelen

75 g halbfetter Hartkäse

Für den Teig Mehl, Salz Hefe und Zucker mischen, 1/8 l Wasser und das Öl langsam zugießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt etwa 1 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und die dicken Stiele entfernen, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauchzehe und den tropfnassen Spinat dazugeben und dünsten bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Tomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und pürieren.

Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisrund (30 cm & ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Das Tomatenpüree auf dem Teig verteilen und kräftig mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat ausdrücken, etwas klein schneiden und auf der Pizza verteilen. Die Garnelen ebenfalls darauf verteilen. Den Käse raspeln, die Pizza damit bestreuen und etwa 20 Min backen.

Zubereitungszeit 60 Min plus 1 Std. Zeit zum Gehen

710 kcal, 23 g Fett = 29 %

Sesam - Kartoffeln mit Chili - Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

Öl

Chilipulver

400 g Riesengarnelen, (ohne Kopf und Schale)

2 El Sesam

1 El Senfkörner

1 Tl Kurkuma

Salz und Pfeffer

1 Blumenkohl

2 Zwiebel(n)

Zubereitung

Garnelen im Öl mit Chilipulver (je nach gewünschtem Schärfegrad) 30 Minuten ziehen lassen.

Sesam, Senfkörner, Kurkuma, Salz und Pfeffer mischen.

Inzwischen die Kartoffeln waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein gefettetes Backblech setzen. Bei ca. 200 Grad 45 - 50 Minuten backen. Blumenkohlröschen blanchieren, Zwiebeln in Würfel schneiden und mit dem Blumenkohl und den Garnelen auf die Kartoffeln geben und die letzten 10 Minuten mitbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.08.04 Kochschlumpf

Garnelen Brot + Toast

Bagels mit Garnelen M

4 Sesam Bagels

Für die Füllung

150 g Doppelrahm-Frischkäse

2-3 El saure Sahne

evtl. etwas Milch

1 Knoblauchzehe
1 El Zitronensaft
Salz
Cayennepfeffer

250 g gekochte Garnelen

4 Stiele Dill

200 g Tortenbrie

1. Die Bagels herstellen. Vor dem Backen mit Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Den Frischkäse mit der sauren Sahne cremig rühren. Bei Bedarf noch etwas Milch dazugeben. Die Knoblauchzehe schälen und zum Frischkäse pressen. Das Ganze mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen.

3 Die Garnelen am Rücken aufschneiden und den dunklen Darm entfernen. 12 Garnelen beiseite legen, den Rest fein hacken, mit dem Frischkäse verrühren. Die Bagels durchschneiden, die Unterseiten mit der Creme bestreichen, etwas Dill darüber zupfen und mit den ganzen Garnelen belegen.

4. Den Tortenbrie in Scheiben schneiden, die Bagel-Oberseiten damit belegen und im Backofen (Mitte; Gas 3; Umluft 180 °C) etwa 5 Minuten überbacken. Die Bügel-Oberseiten mit dem geschmolzenen Brie auf die belegten Unterseiten legen.

Garnelen - Mousse auf Toast M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Garnele(n), ungekocht

1 Schalotte(n)
2 Zehe/n Knoblauch
4 Blätter Gelatine, weiß
2 El Olivenöl
Limette(n), unbehandelt, Saft und abgeriebene Schale
1 Bund Schnittlauch

100 g Frischkäse

1 TI Pfeffer, rosa

200 ml Sahne

50 g Rucola
4 Scheibe/n Toastbrot

Zubereitung

Garnelen schälen, abbrausen, trocken tupfen, am Rücken mit einem spitzen Messer aufschneiden und den Darm entfernen. Bis auf einige zum Garnieren in Stücke schneiden. Schalotte sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Zerteilte und ganze Garnelen dazugeben. 4 Minuten mit andünsten. Anschließend abkühlen lassen. Limettenschale und -saft zufügen.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Mit dem Frischkäse und den gebratenen Garnelenstücken vermengen. Mit Salz, Pfeffer und rosa Pfeffer würzen.

Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Töpfchen bei mäßiger Hitze auflösen. Unter die Creme ziehen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Mousse 60 Minuten kühl stellen.

Rucola putzen, abbrausen und trocken schütteln. Das Brot toasten und diagonal teilen. Die Garnelen-Mousse darauf geben. Je 2 Brotstücke auf einen Teller legen, mit unzerlegten Garnelen und Rucola garnieren.

Tipp: Kann bereits am Vortag zubereitet werden.

Brennwert p. P.: 280

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

12.10.05 Lisa50

Garnelen in Knoblauch

Gambas al Ajillo

Zutaten für 4 Portionen

400 g Garnele(n), küchenfertig

4 Knoblauch (Zehen)

3 Chilischote(n), rot

200 ml Öl (Oliven)

4 Scheibe/n Weißbrot

Garnelen waschen und trocknen. Knoblauch in Scheiben schneiden, Chilischoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Chili und die Garnelen zugeben und je nach Größe 2 - 3 Min. braten. Sofort mit Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
27.01.01 Sonja*

Provenzalische Garnelen

Zutaten für 2 Portionen

12 Garnele(n) - Schwänze, roh
2 Zehe/n Knoblauch
1 Zitrone(n), unbehandelt
4 El Olivenöl
Chilipulver
Kräuter der Provence oder Rosmarin und Thymian
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Garnelen waschen und trocken tupfen. Mit den Kräutern, den in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen, einem halben Teelöffel Chilipulver und einem El Olivenöl in eine Schale oder einen tiefen Teller legen. 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit der Marinade dazugeben. Bei großer Hitze kurz scharf von beiden Seiten anbraten. Die grau-blauen rohen Garnelen werden sehr schnell rot, was bedeutet, dass sie gar sind. Sofort raus nehmen, sie werden sonst zäh. Mit Öl und Kräutern auf einen Teller geben, mit Zitronenscheiben garnieren, leicht salzen und pfeffern und mit knackigem Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
01.10.05 dieSunny

Scampi - Brötchen M

Zutaten für 2 Portionen
2 Baguette - Brötchen

8 Riesengarnelen
2 Zehe/n Knoblauch
1 Bund Petersilie, glatte

80 g Käse (Cheddar)

4 El Öl
2 El Zitronensaft

Cayennepfeffer
Salz

Zubereitung

Brötchen aufschneiden, Krume herauslösen und hacken. Garnelen in Stücke schneiden. Knoblauch pellen und durchpressen. Petersilie hacken, Cheddar raspeln. Garnelen in Öl kurz braten, mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz würzen, herausnehmen. Krume und Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten, mit 40 g Cheddar, Petersilie und Garnelen mischen. Mischung in die Brötchen füllen und mit restlichem Käse bestreuen. Die Brötchenhälften unter dem vorgeheizten Grill 5-6 Minuten überbacken.

Brennwert p. P.: 631

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

05.01.03 Galimero

Tiefsee - Garnelen mit Kräuterbutter - Toast

Zutaten für 2 Portionen

200 g Garnele(n) (Tiefsee-Garnelen) oder Shrimps

100 g Butter

2 Zehe/n Knoblauch, frisch

Kräuterbutter, fertig oder selbstgemacht

Toastbrot

Salz und Pfeffer

2 El Olivenöl, extra Vergine

Zubereitung

Die Butter in einer Pfanne schmelzen (mittlere Hitze), Olivenöl dazu, den Knoblauch pressen und in die Butter geben. Etwas ziehen lassen und die Garnelen zugeben. Etwas salzen und pfeffern. Nach Geschmack nur erhitzen oder etwas bräunen.

Brot toasten, mit Knobi einreiben und mit Kräuterbutter beschmieren.

Eine gute Vorspeise zu gebratenen Fischgerichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.02.06 hörmen

Tramezzini mit Garnelen Mayo M

Tramezzini agli Scampi

Zutaten für 4 Portionen

200 g Garnele(n), gegarte geschälte

2 Tomate(n)

½ Bund Basilikum

100 g Mascarpone

50 g Mayonnaise für Salate

4 Blätter Salat

8 Scheibe/n Toastbrot

Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

Zubereitung

Garnelen in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Saft und Kerne entfernen, Tomaten in kleine Stücke schneiden. Basilikum in Streifen schneiden.

Mascarpone mit Mayonnaise verrühren. Garnelen, Tomaten und Basilikum darunterühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter waschen und mit Küchenpapier abtupfen. Die dicken Rippen in der Mitte raus-schneiden. Die Hälfte der Brote schon mal diagonal in Dreiecke schneiden. Die übrigen mit je 1 Salatblatt belegen, Garnelenmischung darauf ver-streichen. Dreiecke drauf legen, leicht andrücken und diagonal ganz durchschneiden.

Brennwert p. P.: 140

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

18.07.04 barbarella1050

Garnelen Frittieren

Garnelen - Tempura 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

20 Garnele(n), roh

1 Noriblätter

Mehl, zum Wälzen

250 ml Wasser, eiskalt

155 g Mehl (Tempuramehl)

2 Eigelb

Öl, zum Frittieren

Zubereitung

Die Garnelen schälen und putzen, ohne die Schwänze zu entfernen. Die Unterseite der Garnelen je 4x einschneiden, dann die Garnelen strecken, um die Schnitte zu öffnen. Noriblatt in Streifen schneiden und je einen Streifen um den Schwanzansatz jeder Garnele wickeln und mit etwas Wasser verkleben. Dann die Garnelen leicht in Mehl wälzen, dabei den Noristreifen und den Schwanz freilassen. Wasser, Tempuramehl und Eigelbe kurz miteinander vermischen und sofort die Garnelen in den Teig tauchen und im heißen Öl frittieren. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und möglichst heiß servieren.

Anmerkung: der Ausbackteig wird klumpig sein, das ist normal. Und: Nori ist die häufigste von Japanern und Koreanern verwendete Form des getrockneten Seetangs. Erhältlich roh oder geröstet in Form von Blättern. Wenn der Seetang über offener Flamme leicht geröstet wird, bekommt er einen leicht nussigen Geschmack

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.08.03 Laxmy

Garnelen in Knusperteig Mayo M

Anzahl der Portionen 20 Stück

Zutaten

2 Pck. (à 200 g) Garnelen im Knusperteig

Für die Apfel-Meerrettich-Sauce

2 El Salatmayonnaise

1 Becher (150 g) Crème fraîche

3 El Apfelmus

2 - 3 TI Meerrettich

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Prise Zucker

Für die Tomatensauce

2 Zwiebeln
4 El Speiseöl
2 El brauner Zucker
2 El Weißweinessig
4 El Tomatenketchup
1 El Tomatenmark
Salz frisch gemahlener Pfeffer
Paprika edelsüß
Tabasco

1.

Für die Apfel-Meerrettich-Sauce Mayonnaise, Crème fraîche, Apfelmus und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipp

Die Garnelen schmecken auch mit einem Ingwer Zimt-Dip sehr gut Dazu 2 gestrichene Esslöffel eingelegten Ingwer mit 2 Esslöffel Mayonnaise, 2 Esslöffel Joghurt, Zitronensaft, 1 Teelöffel gemahlenem Zimt, Salz und 1 Prise Zucker verrühren. Wer wenig Zeit hat, kann auch zu gekauften Dips zurückgreifen.

2.

Für die Tomatensauce Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in erhitztem Öl andünsten.

3.

Zucker, Essig, Tomatenketchup und -mark unterrühren und 1 Minute dünsten. Die Sauce evtl. pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Tabasco abschmecken.

4.

Garnelen frittieren und mit den Saucen servieren

Zubereitungszeit 35 Min.

Insgesamt E 2 g, F 6 g, Kh 4 g, kJ 346, kcal 82

Garnelen in Mohn Teig 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

30 g Mehl
2 El Mohn

10 Garnele(n) (Garnelenschwänze), geschält

2 El Zucker
3 El Aceto Balsamico

3 Ei Pinienkerne, gehackt

3 Ei(er)

1 Prise Salz

Zubereitung

Aus dem Mehl, 3 Esslöffeln Wasser und dem fest geschlagenen Eiweiß einen Teig rühren, den Mohn und eine Prise Salz zufügen.

Die Garnelenschwänze eintauchen und in Öl ausbacken.

Mit folgender Sauce übergießen: Zucker schmelzen und bräunen, mit Aceto Balsamico ablöschen.

Über die Garnelen träufeln, mit Pinienkernen überstreuen und noch warm servieren

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

15.05.02 Walterspiel

Kommentar von Susa_ 15.05.2003 22:31

Irgendwann hat Walterspiel mir diese Frage nach dem Rösten mal mit "nein" beantwortet.

Inzwischen ist dieses Rezept bei uns so beliebt, dass ich schon aufpassen muss, dass es nicht zu oft gemacht wird, damit's nicht langweilig wird.

Kommentar von tiggerblue78 06.04.2005 11:58

Die Garnelen waren echt super! Habe die Ostern als Vorspeise serviert. Den Mohn habe ich vorher nicht geröstet.

Den Teig habe ich morgens gemacht und die Garnelen da reingelegt. So waren die abends schnell frittiert (in der Pfanne mit Öl).

Die Sauce ist mir nicht gelungen - die Mischung ist direkt hart geworden. Aber meine Gäste wussten nichts von einer Sauce und waren auch so total begeistert :o)

LG, Tiggerblue78

Garnelen in süßsaurer Sauce 4 Eiweiß

Zutaten für 4 Portionen

16 Garnele(n), geschält

1 Tl Ingwer, frisch gerieben

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

2 Frühlingszwiebel(n), in Ringen

2 El Reiswein oder Sherry

2 Tl Öl (Sesamöl)

1 El Sojasauce, helle

Für den Teig:

4 Eiweiß

4 El Speisestärke

2 El Mehl

Für die Sauce:

2 El Tomatenmark

3 El Essig (Weißweinessig)

4 Tl Sojasauce, helle

2 El Zitronensaft

3 El Zucker

1 Paprikaschote(n), grün, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

½ Tl Chilisauce

300 ml Gemüsebrühe

2 Tl Speisestärke

Öl, zum Frittieren

1 Frühlingszwiebel(n) in Streifen zum Garnieren

Zubereitung

Den Darm entfernen, Garnelen in eine Schüssel geben. Die oben zuerst genannten Zutaten untermischen. 30 Minuten marinieren.

Für den Teig das Eiweiß steif schlagen. Mehl und Speisestärke unterheben und zu einem Teig verrühren.

Alle Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und aufkochen. Bei geringerer Hitze 10 Min. köcheln. Die Garnelen aus der Marinade nehmen und in den Teig tauchen.

Das Öl erhitzen und die Garnelen 3-4 Minuten knusprig frittieren. Garnieren und mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.11.04 Merceile

Gebackene Garnelen

geschälte Garnelen

Mehl

Butterschmalz

Salz

Pfeffer

Garnelen dünn mit Mehl bestäuben und ganz kurz in heißem Butter-schmalz ausbacken. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Beilagen : Butterreis

Gebratene Garnelen in Prikpau Sauce

(GUNG PAD NAMPRIK PAO)

8 Riesengarnelen

100 g thailändische Strawpilze oder Champignons
2 Frühlingszwiebeln
2 rote Peperoni
2 kleine Chilischoten
6 Kirschtomaten
10 g Thai-Basilikum-Blätter
1 kleine Zwiebel
2 El Prikpau-Masse

2 El Fischsauce

1 El Austernsauce
3 El Fischfond
1/2 Tl schwarzer Pfeffer
1/2 Tl Zucker
4 El Pflanzenöl (kein Olivenöl)
250 g thailändischer Duftreis
Fett zum Frittieren

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Pilze halbieren, die Frühlingszwiebeln in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel vierteln, die Tomaten halbieren, die Chilischoten halbieren und die Peperoni in feine Streifen schneiden.

Den Reis waschen, in einen Topf geben und so viel Wasser auffüllen, dass der Reis 1 cm mit Wasser bedeckt ist. Den Reis bei milder Hitze 20 Minuten langsam köcheln lassen.

Die Garnelen in einem Topf mit ca. 1/2 l heißem Fett oder in einer Friteuse kurz frittieren, abtropfen lassen und beiseite stellen.

4 El Pflanzenöl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen. Die Prikpau-Masse, Austernsauce und Fischfond zugeben und unter Rühren leicht köcheln lassen. Dann Fischsauce, Pfeffer und Zucker untermischen. Die Garnelen und die Zwiebel dazugeben und ca. 1/2 Minuten garen lassen. Dann

Frühlingszwiebeln, Kirschtomaten, Peperoni, Chilis und Pilze unter Rühren dazugeben. Die Sauce abschmecken und zum Schluss die Basilikumblätter hinzufügen.

Den Reis auf Teller geben, die Garnelen daneben legen und mit der Sauce überziehen.

Kokosnussgarnelen 4 Eiweiß

Frittieren

Zutaten für 4 Portionen

4 Eiweiß

125 g Mehl

100 g Kokosraspel

150 ml Öl, zum Frittieren

20 Garnele(n), rohe, geschält

etwas Chilisauce, süße

1 Limone(n)

Salat, zur Deko (Salatblatt)

Zubereitung

Eischnee steif schlagen. Mehl und Kokosraspeln auf jeweils separate Teller geben. Das Öl erhitzen. Die Garnelen nacheinander erst in Mehl wälzen, in Eischnee tauchen und in Kokosraspeln wälzen. Jeweils 5 Garnelen ins heiße Öl geben und frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Am besten auf einem Salatblatt mit süßer Chilisauce und Limonenschnitzen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.12.05 Cappuccino

Maisbällchen 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Mais

150 g Garnele(n), geschält und entdarnt

2 Schalotte(n), oder Frühlingszwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

1 Ei(er)

100 g Mehl

½ TI Sambal Oelek
1 TI Koriander, gemahlen
Salz
Öl, zum Frittieren

Zubereitung

Den Mais abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Garnelen ebenfalls kalt abbrausen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.

Inzwischen Ei in einer Schüssel verquirlen. Mehl darüber sieben. Alle vorbereiteten Zutaten, Gewürze und Salz hinzufügen und zu einem Teig verkneten.

Öl im Wok oder Pfanne erhitzen. Teelöffelweise den Teig in das heiße Fett geben und portionsweise etwa 3 Min. schwimmend knusprig ausbacken.

Die fertigen Bällchen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Warm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.05.06 Feuervogel

Garnelen Grillen

Basilikum-Garnelen

Wenn man sich mal etwas besonderes gönnen will...

Zutaten

1 - 2 Alugrillschalen
Basilikumblätter fein gehackt 5 Esslöffel
Fleischtomaten 4 Stück
Knoblauchzehen 6 Stück
Pfeffer

Riesengarnelen 16 Stück

Salz

Zubereitung

Riesengarnelen waschen und Darm entfernen. Tomaten waschen, Stilan-sätze entfernen, Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für das

Basilikum-Öl Knoblauch -Zehen schälen und durch die Presse drücken (oder fein hacken). In einer Schüssel mit dem gehackten Basilikum, Öl, Pfeffer und Salz verrühren.

Garnelen und Tomatenscheiben in dem Öl wenden und auf die Alu-Grillschalen verteilen. Von jeder Seite 3 - 4 Min. garen, mit restlichem Öl beträufeln.

Dazu passen gegrillte Kartoffelscheiben oder Weißbrot.

Besonders lecker etwas mehr Öl anrühren, Weißbrotscheiben darin eintunken und grillen.

Garnelen Toast 1 Ei M

Für 1 Portion:

1 Ei,

1 Scheibe Vollkorntoast,

30 g Mozzarella,

1 Riesengarnele,

Dill, Pfeffer

Zubereitung: Ei hart kochen und in Scheiben schneiden. Toastbrot mit Eier- und Mozzarellascheiben belegen, Garnele darauf setzen. Kurz im Ofen grillen und mit Dill und Pfeffer würzen.

Dauer: 10 min.

Kalorien: 270 kcal

Mediterrane Meeresfrüchtespießchen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Garnele(n)

250 g Jakobsmuschel(n)

250 g Fischfilet (Welsfilet), 2 cm Würfel

½ TI Oregano

1 Chilischote(n), in Ringen

3 Zehe/n Knoblauch

1 Zitrone(n), den Saft
Salz
¼ Liter Olivenöl

Zubereitung

Garnelen, Jakobsmuscheln und Welsfilet säubern. Olivenöl mit Oregano, Chili, Knoblauch, Zitronensaft und Orangensaft verrühren. Fisch und Meeresfrüchte in der Marinade 3 Stunden ziehen lassen und auf Holz/Metallspießchen stecken. 5 Minuten grillen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
28.03.04 S.B. 5

Scampispieße

Zutaten für 4 Portionen

20 Garnele(n) - Schwänze, rohe
3 Zehe/n Knoblauch
6 El Öl (Olivenöl)
Salz und Pfeffer, frisch gem.
1 Msp. Cayennepfeffer
1 Tl Oregano, gerebelter
½ Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
½ Zitrone(n), den Saft

Zubereitung

Für gewöhnlich nehme ich eine Packung Garnelen vom Aldi, sind schon geputzt und fix und fertig, aber je nach Belieben.
Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. In einer Schüssel das Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Oregano verrühren. Die Zitronenschale und den Zitronensaft einrühren, die Garnelen hineinlegen und drei bis vier Stunden darin marinieren. Die Garnelen hintereinander auf vier Spieße stecken und auf dem geölten Grill bei mittlerer Hitze oder in einer Pfanne ca. 10 anbraten.
Schmeckt hervorragend als kl. Vorspeise mit frischem Weißbrot und einem guten Schluck Wein!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
31.08.03 Milka007

Süß - scharfe Garnelenspieße vom Grill

Zutaten für 4 Portionen

Für die Sauce:

120 ml Erdnussbutter (Peanuts Butter)
120 ml Wasser, warmes
1 El Zucker, brauner
1 El Zitronensaft
½ TI Salz
½ TI Tabasco
1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

675 g Garnele(n), (große), mit der Schale gewogen, roh

2 El Öl, neutrales
2 El Wasser
1 El Zitronensaft
1 TI Zucker, brauner
½ TI Salz
¼ TI Tabasco
2 Zehe/n Knoblauch, gepresst

Zubereitung

Zuerst die Tunke zubereiten: Alle Zutaten, Peanuts Butter und Knoblauchzehe miteinander verrühren bis eine glatte Konsistenz erreicht wird. Es ist wichtig, die amerikanische Art Erdnussbutter dazu zu verwenden, da es zusätzliches Fett enthält; Erdnussmuss aus dem Reformhaus würde sich nicht sehr leicht in der Tunke auflösen. Die Tunke bis zum Gebrauch in einem verschließbaren Behälter aufbewahren.

Die Garnelen von den Schalen befreien (falls sie gefroren sind NICHT auftauen, lediglich unter kaltfließendem Wasser schälen). Mit dem Messer den Rücken entlang einritzen, die Sandvene ausspülen.

Alle übrigen Zutaten, werden entweder in einer Schüssel oder einem verschließbaren Plastiksack miteinander vermengt. Die Garnelen dazugeben und gut durchmischen. Zugedeckt mindestens 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Garnelen aus der Marinade heben; Marinade beiseite geben. Die Garnelen auf sechs lange Grillspieße auffädeln (etwas Platz dazwischen lassen). Über mittlere Kohlen, zugedeckt, 10-20 Min grillen, dabei 2-3 Mal wenden; jedes Mal mit der Marinade bepinseln. Die Garnelen sind gar, wenn sie rosa sind. Von den Spießen auf einen Servierteller häufen und mit der Tunke servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

07.01.05 Quargl

Zucchini - Garnelen - Spieße

Zutaten für 4 Portionen

500 g Garnele(n), ohne Schale

- 1 Zucchini
- 3 El Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 Zehe/n Knoblauch, gepresst
- 1 Zitrone(n), unbehandelt
- Öl, für den Grillrost

Zubereitung

Den Darm der Garnelen entfernen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Garnelen und Zucchini abwechselnd auf Spieße stecken. Olivenöl und Knoblauch mischen. Spieße damit einpinseln. Salzen und pfeffern. Grillrost mit Öl einpinseln. Die Spieße bei mittlerer Hitze ca. 5 min. pro Seite grillen. Dabei mehrmals mit dem Knoblauchöl einpinseln. Mit Zitronenspalten servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
01.11.05 Hobbykoechin

Garnelen Kochen + Dünsten

Garnelen a la Eldo

Rohe Garnelen ohne Schale

Zutaten für 2 Portionen

- 16 Garnele(n), ohne Schale
- 5 El Essig (Reisessig)
- 8 El Wasser
- 3 Tl Zucker
- 1 El Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Die Garnelen auftauen, kalt abbrausen und trocken tupfen. Leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Garnelen darin zugedeckt 4 Minuten dünsten. Reisessig, Kochwasser, Zucker, Zitronensaft und Salz verrühren. Die Garnelen darin 10 Minuten marinieren. Anschließend gut abtropfen lassen. Warm und kalt sehr lecker, auch zu Sushi.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
31.10.05 Eldo

Garnelen im Maisblatt

Zutaten für 4 Portionen

10 Mais - Blätter (Feinkostladen), getrocknete

12 große Garnele(n)

Salz, Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

50 g Schafskäse

3 El Kräuter, gemischte, gehackt

2 El Zitronensaft

125 ml Öl (Olivenöl)

Zubereitung

Blätter in warmem Wasser ca. 3 Std. einweichen. Garnelen schälen, Schwanzenden dran lassen. Garnelen würzen. Knoblauch hacken, Käse zerbröckeln, mit Kräutern, Saft und Öl verrühren. Salzen, pfeffern. Blätter trocken tupfen, 2 Stück in 1cm breite Streifen schneiden, jeweils 2 der restlichen Blätter überlappend aufeinanderlegen und mit je 3 Garnelen belegen. 1 Tl Kräutersoße darüber geben. Aufrollen, Enden mit den Blattstreifen zusammenbinden. Wasser etwa 5 cm hoch in eine Topf aufkochen. Die Maisblätter in einem Dämpfeinsatz zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
03.05.02 Hobbykoechin

Garnelen in Kokosnuss - Soße

Zutaten für 4 Portionen

400 g Garnele(n), die Schwänze

1 Chilischote(n), rote, ohne Kerne

100 g Zwiebel(n), feingehackt
5 Blatt Basilikum
1 TL, gestr. Kurkuma
10 g Ingwer, feingehackt
200 ml Wasser
200 ml Kokosmilch
1 cl Zitronensaft
Salz
1 Frühlingszwiebel(n), in feinen Streifen
Zitrone(n) - Schale

Zubereitung

Zwiebeln, Chili und die Schale einer halben Zitrone im Mixer pürieren. Zusammen mit Wasser, Basilikum, Kurkuma und Ingwer 10 min. einkochen lassen, bis das Wasser fast verdampft ist. Kokosmilch und Garnelen dazugeben und unter rühren ca. 3-4 min. köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und etwas Zitronensaft würzen.

Beim Anrichten mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Dazu Basmati-Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
01.10.02 Dirkfenske

Garnelen indisch M

Helle Soße
Curry
1 Zwiebel

geschälte Garnelen

Sahne

Helle Sauce zubereiten, pikant mit Curry abschmecken. Feingehackte Zwiebel in Butter andünsten, geschälte Garnelen kurz mit schmurgeln, unter die Sauce rühren und mit Sahne verfeinern.

Beilagen : Reis oder Kartoffelpüree

Grüne Bohnen mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen
4 m.-große Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch
5 El Öl
3 Lorbeerblätter
1 Msp. Sambal Oelek
3 El Mandeln, gemahlen
1 Tl Zitronengras, feingeschnitten
1 Tl Ingwer, feingehackt
500 g Bohnen, grün
400 ml Kokosmilch, ungesüßt, aus der Dose
1 Tl Essig (Reisessig), 5%ig

300 g Riesengarnelen, geschält

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Den Wok zweimal mit Öl ausschwenken und anschließend Speiseöl darin erhitzen. Lorbeerblätter, Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze darin andünsten. Sambal Oelek, Mandeln, Zitronengras und Ingwer hinzugeben und umrühren. Von den Bohnen die Enden abschneiden (Bohnen evtl. abfädeln), abspülen, in den Wok geben und kurz andünsten. Kokosmilch und Reisessig zugeben, umrühren, zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten garen. Mit den Gewürzen abschmecken. Von den Garnelen den Darm entfernen. Garnelen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, hinzugeben und etwa 6 Minuten ziehen lassen.

Tipp:

Zitronengras ist ein stark aromatisches Gras mit langen, grünblauen Halmen. Zitronengras wird frisch verwendet (klein geschnitten), ist aber auch getrocknet (muss dann vor Gebrauch noch eingeweicht werden) oder in Pulverform erhältlich. Zitronengras kann bei Bedarf auch durch abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt) ersetzt werden.

Brennwert p. P.: 345

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

28.02.06 ChopSuey

Kürbis - Fisch - Curry

Dünsten,

Zutaten für 4 Portionen

1 El Tamarindenpaste

300 g Lachsfilet

1 Zitrone(n), Saft

350 g Kürbis(se)

3 Stange/n Staudensellerie

1 Paprikaschote(n), rot

4 Frühlingszwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, frisch

2 Zweig/e Koriandergrün, (ersatzweise glatte Petersilie)

2 El Öl (Erdnussöl)

8 Riesengarnelen, (roh mit Schwanz)

1 El Currypaste

400 ml Kokosmilch

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Das Tamarindenmark in 3 El warmem Wasser einweichen. Lachs waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kürbis schälen, von Kernen und inneren Fasern befreien und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen und in ½ Zentimeter lange Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Das Öl im Wok oder in einer großen Pfanne stark erhitzen, Lachswürfel und Garnelen rundherum anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Dann Kürbis, Sellerie und Paprika unter Rühren 5 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer unterrühren.

Tamarindenmark durch ein Sieb streichen, mit der Currypaste verrühren und mit der Kokosmilch in den Wok geben. Einige Minuten leise kochen lassen. Lachs und Garnelen hineingeben und heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Korianderblättchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

21.08.04 Dragonfly-Lady

Thai - Spinat Curry

Dünsten

Zutaten für 2 Portionen

250 g Garnele(n)

2 El Sojasauce

Ingwer, frischer

1 Paprikaschote(n), rote

100 g Zuckerschote(n)

1 Pck. Blattspinat, TK, 450 g

1 TI Öl

½ Pck. Gewürzpaste, (Tom Ka-Paste, aus dem Asia-Laden)

400 ml Kokosmilch

Zubereitung

Garnelen unter fließendem kaltem Wasser abwaschen, vorsichtig mit Küchenkrepp abtropfen und vorsichtig entdarmen. Auf deinen Teller legen und mit Sojasauce beträufeln (ca. 10 Minuten marinieren lassen).

Den Ingwer schälen (ca. 1 cm Stück) und klein würfeln. Paprika waschen, Stiel und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zuckerschoten kurz unter kaltem Wasser waschen.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Zuerst die Ingwerwürfel reingeben und kurz anbraten. Dann die Tom Ka-Paste und die Kokosmilch langsam dazurühren. Anschließend die Garnelen, die Paprikastreifen und die Zuckerschoten dazugeben und natürlich den Blattspinat. Deckel auf die Pfanne und noch ca. 10 Minuten ziehen lassen und fertig.

Dazu passt Basmati Reis.

Brennwert p. P.: 370

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.08.04 Molly43

Garnelen Nudeln

Frühlingspäckchen mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Garnele(n) (TK)

4 El Chinakohl, in feine Streifen geschnitten

2 El Karotte(n), in feine Stifte geschnitten

1 handvoll Sprossen

1 El Minze, fein gehackt

1 El Koriandergrün, fein gehackt (ersatzweise Petersilie)

12 Wantahn - Blätter oder Frühlingsrollen - Blätter

Salz und Pfeffer

Für den Dip:

75 g Puderzucker
60 ml Essig, mild (z.B. Reisweinessig)
60 ml Wasser
2 TL Sojasauce oder Fischsauce
2 Chilischote(n), süß, sehr fein gehackt (ersatzweise eine kleine rote Paprika)
etwas Limettensaft
1 Ei Koriandergrün, fein gehackt (ersatzweise Petersilie)

Zubereitung

Die Garnelen ca. 3 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und trockentupfen. Chinakohl und Karottenstifte blanchieren und gut abtropfen lassen.

Alles mit Minze und Koriander mischen. Die Füllung auf den gut angefeuchteten Blättern verteilen, einschlagen und von beiden Seiten je ca. 3-4 Minuten goldgelb braten.

Alle Zutaten für den Dip gründlich verrühren. Die Päckchen damit beträufeln, die restliche Sauce in einem Schälchen dazureichen.

Variation: Alternativ kann man die Päckchen auch mit normalen Crepés zubereiten. In diesem Fall werden die Päckchen mit Öl bepinselt und auf einem gefetteten Backblech ca. 10 Minuten im Ofen (auf ca. 180 Grad vorgeheizt) knusprig gebacken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
13.01.06 Lilian

Garnelen - Tagliatelle mit M

Mango und Gorgonzola

Zutaten für 4 Portionen
400 g Nudeln (Tagliatelle)

500 g Riesengarnelen (TK, unmariniert)

300 g Tomate(n) (Cocktailtomaten), halbiert

½ Mango(s), geschält, in Würfel geschnitten

½ Bund Frühlingszwiebel(n), in feine Ringe geschnitten

100 g Gorgonzola

½ Becher Crème fraîche oder Creme légère

1 Ei Öl

2 TL Pfeffer - Körner, rot, eingelegt

Zubereitung

Aufgetaute Garnelen mit den Frühlingszwiebeln in Öl anbraten. Erst die Mango, dann Käse, Tomaten und zum Schluss Creme legere dazu. Kurz (2-3 Minuten) köcheln lassen. Salzen und Pfeffern. Ich gebe noch ganze eingelegte rote Pfefferkörner mit dazu.
Nudeln in der Zwischenzeit kochen. Alles mischen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
02.10.05 EstherK

Garnelen in Lasagneschiffchen 2 Ei M

Edles und raffiniertes Pastagericht

Zutaten für 1 Portionen

8 Lasagneplatte(n)

Salz

2 El Olivenöl

12 Riesengarnelen, küchenfertig

2 Limette(n)

1 Bund Dill

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

800 g Zucchini

1 El Butterschmalz

Pfeffer

Fett für die Form

150 g Sahne

125 g Doppelrahmfrischkäse

2 Ei(er)

Zubereitung

Die Lasagneplatten in reichlich kochendem Salzwasser mit 1 El Öl etwa 6 Minuten weich garen (auch bei Lasagneplatten ohne Vorkochen). Die Nudelplatten mit dem Schaumlöffel einzeln herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, damit sie nicht aneinander kleben. Inzwischen die Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Mit dem Limetensaft beträufeln und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und auf einer Küchenreibe grob raspeln.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin etwa 1 Minute andünsten. Die Zucchini raspel gleich wieder aus der Pfanne neh-

men und mit dem gehackten Dill und den Frühlingszwiebeln mischen. Den von den Garnelen abgetropften Limettensaft zum Gemüse gießen. Garnelen und Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Die Lasagneplatten aus dem Wasser nehmen, trockentupfen und längs zusammenknicken, sodass Schiffchen (oder Taschen) entstehen. Die Schiffchen mit der Öffnung nach oben nebeneinander in eine gefettete längliche, ofenfeste Form setzen. Die Nudelschiffchen mit dem Gemüse füllen und mit den Garnelen belegen.

Die Sahne, den Frischkäse und die Eier verrühren, salzen und pfeffern. Die Lasagneschiffchen mit der Sahne-Ei-Mischung begießen und etwa 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Die Garnelen nach 10 Minuten mit 1 El Öl bestreichen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

06.02.06 malakan-fisch

Garnelen mit Penne Rigate in Safransauce

Zutaten für 4 Portionen

500 g Penne

250 g Garnele(n), küchenfertig

0.2 g Safran

1 kleine Knoblauch (Zehen)

Öl (Oliven)

Zubereitung

Die Penne Rigate Nudeln ca. 10 Min. (al dente) kochen! In einer Pfanne die Garnelen (geschält, gereinigt und vorher 10 Min. in Salzwasser eingelegt) in reichlich Olivenöl leicht erhitzen!

Die kleine Knoblauchzehe und Safran zum Schluss in die Pfanne hinzugeben und das ganze gut umrühren! Den Inhalt der Pfanne unter die Penne Rigate geben!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.02.01 Ronny

Grüne Cannelloni mit Garnelenfüllung M

Lasagne

Zutaten für 2 Portionen

2 Lasagneplatte(n), grün
2 Lauchzwiebel(n)
100 g Champignons

100 g Garnele(n)

1 El Öl
1 Tomate(n)
1 Bund Basilikum

50 g Frischkäse

5 El Sahne

1 El Butter
1 El Tomatenmark

50 g Parmesan, gerieben

Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Fett für die Form

Zubereitung

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Lasagneblätter 2 Minuten in Salzwasser kochen. Auf einem Tuch abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln und Pilze waschen, putzen und hacken. Garnelen halbieren. Alles in heißem Öl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Tomaten abbrausen und würfeln. Basilikum in Streifen schneiden. Beides mit Frischkäse unter die Garnelen heben. Füllung auf den Nudelblättern verteilen, aufrollen, mit den Schnittkanten nach unten in eine gefettete Form legen. Sahne, Butter, Tomatenmark und Parmesan mischen und aufstreichen, ca. 10 Minuten gratinieren.

Brennwert p. P.: 760

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

31.01.05 Blair14

Kommentar von Foodilicious 07.02.2005 21:29

Hilfreicher Kommentar:

Muss man probieren - hab ich gestern gemacht. Einfach suuuuupr lecker. Hab statt den Pilzen, aber Flusskrebse hergenommen und zusätzlich zum Frischkäse noch Ricotta. Mhhh, sicher mal wieder!!!

[Knoblauch - Garnelen auf Butternudeln](#) M

Blitzrezept

Zutaten für 4 Portionen

400 g Bandnudeln, grün

Salz

6 Fleischtomate(n)

3 El Olivenöl, kaltgepresst

½ El Aceto Balsamico

2 Spritzer Süßstoff, flüssig, oder 1 Prise Zucker

Pfeffer, weiß, frisch gemahlen

150 g Mozzarella

einige Basilikum - Blättchen

120 g Butter

4 Zehe/n Knoblauch

500 g Garnele(n), roh, evt. TK

Zubereitung

Die Nudeln im kochenden Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Die Tomatenscheiben schuppenförmig auf einer Platte anordnen. Das Öl mit dem Essig, dem Süßstoff oder Zucker, Salz und Pfeffer verschlagen und über die Tomaten träufeln. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und zwischen den Tomaten anordnen. Die Basilikumblättchen waschen, trocken tupfen und den Salat damit garnieren.

Die Nudeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Etwa 100 g Butter schmelzen und die Nudeln darin bei schwacher Hitze warm halten. Die Knoblauchzehen schälen. Die restliche Butter erhitzen. Die Knoblauchzehen durch die Presse dazudrücken und glasig braten. Die Garnelen darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten unter mehrfachem Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln mit den Garnelen anrichten und mit dem Tomatensalat servieren.

Brennwert p. P.: 880

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

04.04.05 Drosselhof

Lachstortelli M

Zutaten für 4 Portionen

50 g Butter

3 Schalotte(n), geschält, fein gewürfelt

2 El Butter (Krebsbutter)

100 ml Wein, weiß

400 ml Sahne

1 Ei Tomatenmark

4 cl Wermut (Noilly Prat)

400 g Garnele(n), klein, ohne Schale (Shrimps)

2 Pkt. Nudeln (Lachstortelli), frisch

1 Bund Dill

Salz und Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Die Krebsbutter und das Tomatenmark kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Den Wein vollständig einkochen lassen, dann Sahne aufgießen, salzen und pfeffern. 5 Minuten durchkochen lassen.

Den Noilly Prat dazu, einmal aufkochen und die Garnelen zugeben. Wenn die Garnelen gar sind, den Dill zugeben. In der Zwischenzeit die Lachstortelli kochen, gut abtropfen lassen, in der Krebsauce kurz ziehen lassen und anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.01.06 skiesewetter

Lasagnetaschen mit Garnelen 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

8 Lasagneplatte(n)

Salz und Pfeffer

4 Ei Olivenöl

12 Garnele(n)

2 Limette(n)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

800 g Zucchini

Fett

150 g Sahne

125 g Frischkäse

2 Ei(er)

Zubereitung

Die Lasagneblätter in reichlich Salzwasser mit 1El Öl etwa 6 Minuten weich garen. Mit dem Schaumlöffel einzeln herausnehmen und in kaltes Wasser geben, damit sie nicht aneinander kleben.

Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Mit Limettensaft beträufeln und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebeln putzen, waschen und in Rinde schneiden. Die Zucchini waschen und grob raspeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zucchini etwa 1 Minute darin andünsten. Herausnehmen, mit Dill und Zwiebeln mischen. Den Garnelen-Limettensaft dazugießen. Garnelen und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Lasagneblätter aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und der Länge nach zusammenfalten, so dass Taschen entstehen. Nebeneinander in eine gefettete ofenfeste Form setzen. Die Nudeltaschen füllen und mit den Garnelen belegen. Sahne, Frischkäse und Eiern verrühren, salzen und Pfeffer. Die Nudeln damit begießen und etwa 20 Minuten auf der mittleren Schiene des Ofens backen. Die Garnelen nach 10 Minuten mit Öl bestreichen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

23.05.05 Michi_18

Nudeln mit Blauschimmelkäsesauce M

, Nüssen und Parmesan - Garnelen

Zutaten für 2 Portionen

200 g Riesengarnelen - Schwänze (King Prawns), geschält, roh

250 g Käse (Blauschimmelkäse mit Nüssen)

200 g Nudeln (z.B. Bandnudeln)

50 g Parmesan, gerieben

150 ml Sahne, süß

n. B. Walnüsse, grob gemahlen

Salz und Pfeffer

Petersilie, frisch

2 Zehe/n Knoblauch

etwas Öl

Muskat

etwas Chilipulver

Zubereitung

Nudeln kochen. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, zerdrücken und in etwas Öl anbraten. Aufgetaute Garnelen zugeben und gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, den geriebenen Parmesan darüber geben und noch ein wenig weiter braten.

Währenddessen die Sahne und den Käse in einem Topf erhitzen, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Die abgetropften Nudeln auf einem Teller anrichten, die Sauce drüber, ein paar Parmesangarnelen dazu und alles mit den Walnüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.01.06 Foodilicious

Nudeln mit Chili - Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Chilischote(n), rote
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 1 Paprikaschote(n), rote

12 Garnele(n) (Riesengarnelen), ohne Kopf, mit Schale, á ca.30 g

- 400 g Bandnudeln
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 4 El Öl
- Salz
- 100 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 2 El Sojasauce
- 4 El Chilisaucе, süß-pikante
- 1 Tl Speisestärke

Zubereitung

Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in dünne Ringe schneiden. Paprikaschote in Rauten schneiden. Garnelen schälen, längs halbieren und entdarmen. Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen. Knoblauch durchpressen. Knoblauch und Garnelen in 2 El Öl bei mittlerer Hitze 3 Min. braten, salzen und aus der Pfanne nehmen. Frühlingszwiebeln, Chili- und Paprikaschote mit 2 El Öl in den Bratensatz geben und unter ständigem Rühren 1 Min. braten. Brühe, Soja- und Chilisaucе dazugießen, 3 Min. offen bei milder Hitze kochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, zum Gemüse geben und nochmals aufkochen, dann salzen. Garnelen dazugeben und erwärmen. Mit Nudeln anrichten.

Brennwert p. P.: 553

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
20.09.02 Gilla

Nudeln mit Garnelen in Kokosmilch

Zutaten für 4 Portionen
250 g Nudeln
200 g Erbsen, (Dose oder TK)

300 g Garnele(n)
200 g Kokosmilch
Ingwer, (kleines Stück)
Sambal Oelek

Zubereitung

Nudeln kochen laut Anweisung. Garnelen leicht anbraten, dann geschälten und gewürfelten Ingwer dazu geben, leicht mit anbraten. Alles mit Kokosmilch ablöschen. Einen halben Teelöffel Sambal Oelek unterrühren. Dann die Erbsen zugeben. Alles unter die gekochten Nudeln mischen, fertig.

LF30: 26,52%

Brennwert p. P.: 385

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
16.10.04 Tinimini34

Nudelomelette mit Garnelen 3 Ei M

Frittata con i Gambaretti

Zutaten für 4 Portionen
350 g Nudeln (Spaghetti)
Salz

200 g Garnele(n), mittelgroß
1 Bund Petersilie, gehackt

3 Ei(er)

80 g Parmesan, frisch gerieben
Pfeffer, weiß
6 El Öl (Olivenöl), kaltgepresst

Zubereitung

Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen. Ausnahmsweise müssen für dieses Gericht die Nudeln dann kalt abgeschreckt werden.

In einer großen Schüssel die Eier mit der Petersilie und dem Käse mit dem Schneebesen gründlich und glatt verschlagen. Die Garnelen unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Spaghetti dazugeben und sorgfältig mit der Masse vermischen. In einer großen Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen, die Nudelmasse dann bei relativ schwacher Hitze braten, bis die Unterseite hellbraun ist. Mit Hilfe des Deckels die Omelette wenden und im restlichen Öl die andere Seite knusprig braten. Dazu schmeckt (fast) jede Art von Salat, wir essen auch gerne Kartoffelsalat dazu.

Brennwert p. P.: 640

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.05.02 Laxmy

Papadelle mit Garnelen, 1 Eigelb M
grünem Spargel und Zitronenschaumsauce

Zutaten für 4 Personen

750 g grüner Spargel

16 rohe ungeschälte

Garnelenschwänze (ca. 480 g)

3 unbehandelte Zitronen

40 g Butter oder Margarine

20 g Mehl

300 ml Gemüsebrühe (Instant)

150 g Schlagsahne

250 g Papadelle (breite Bandnudeln)

Salz,

Pfeffer aus der Mühle

1 Eigelb

Zubereitung

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel der Länge nach halbieren. Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, schälen und den schwarzen

Darm entfernen. Garnelen waschen und abtropfen lassen. Zitronen waschen und trockentupfen. Von einer die Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Schale der zweiten Zitrone mit einem Julienne-Reißer in feinen Streifen abziehen. Übrige Zitrone in dicke Scheiben schneiden. 20 g Fett in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und 100 g Sahne ablöschen. Zitronenschale zufügen und aufkochen. Soße unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Papadelle in reichlich kochendem Salzwasser 6-8 Minuten garen. Spargel ebenfalls in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Restliches Fett in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen unter Wenden ca. 4 Minuten braten.

Zum Schluss Zitronenscheiben kurz mitbraten und Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel abtropfen lassen. Nudeln ebenfalls abtropfen lassen.

Eigelb und restliche Sahne verrühren und in die heiße Soße rühren, dabei nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und ca. 2 Esslöffel Zitronensaft abschmecken. Soße mit einem Schneidstab kurz aufschäumen. Nudeln, Spargel und Garnelen auf Tellern anrichten und mit Zitronenschaumsoße übergießen.

Mit Zitronenjulienne bestreuen und mit gebratenen Zitronenscheiben garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Portion ca. 2350 kJ / 560 kcal E 28 g / F 25 g / KH 51 g

Pastasalat mit Krevetten & Tintenfisch M

Zutaten für 5 Portionen

300 g Penne, Farfalle oder Trulli

150 g Garnele(n) (Krevetten), gekocht

150 g Kalmar(e) (Ringe)

1 El Zitronensaft

1 El Orangensaft

1 Prise Salz

1 Zwiebel(n), klein geschnitten

8 Blatt Salat

Für die Sauce:

6 El Kaffeesahne

2 El Orangensaft

1 El Zitronensaft

Salz und Pfeffer, weißer

2 El Basilikum, fein geschnitten

Zubereitung

Teigwaren in Gemüsebrühe (mit einem Schuss Olivenöl) "al dente kochen". Gut abtropfen und erkalten lassen. Calamares in 200 ml Wasser mit Orangen- und Zitronensaft 8-10 Minuten kochen. Saucenzutaten verrühren und mit den Teigwaren, dem Tintenfisch inkl. Flüssigkeit, den Krevetten und der gehackten Zwiebel mischen. Kurz ziehen lassen und auf den gewaschenen, gut abgetropften Salatblättern anrichten. Mit Basilikum überstreuen.

Brennwert p. P.: 303

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.08.02 Dragonfly-Lady

Penne mediterran mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zitrone(n), den Saft davon
- 4 Artischocke(n), jung, zart
- 3 El Olivenöl
- 2 Zehe/n Knoblauch, abgezogen, zerdrückt
- 1 handvoll Minze, frisch, gehackt
- 1 handvoll Petersilie, glatt
- Salz und Pfeffer
- 350 g Penne

16 Riesengarnelen, gekocht

2 El Olivenöl

Zubereitung

In einen Topf kaltes Wasser und Zitronensaft geben. Stiele und Blattspitzen der Artischocken abschneiden. Harte oder verfärbte Blätter entfernen. Artischocken längs vierteln, Heu entfernen. Vorbereitete Stücke sofort ins Zitronenwasser legen. Kurz aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abseihen und trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Artischocken, Knoblauch und Hälfte der Kräuter zufügen, salzen und pfeffern. Bei geringer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Gleichzeitig Pasta al dente kochen.

Garnelen unter die Artischocken mischen und 2 Minuten mit erwärmen. Pasta abseihen. In einer Schüssel erst mit Öl, dann mit den Artischocken und Garnelen vermischen. Rest der Kräuter zufügen und servieren.

Brennwert p. P.: 647

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.11.05 Nell1

Scharfe Spaghetti mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

30 Garnele(n) - Schwänze (frisch oder TK)

4 Zehe/n Knoblauch

3 Chilischote(n), rote

2 Bund Petersilie, glatte

4 Stiel/e Thymian

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

3 Zweig/e Rosmarin

500 g Nudeln (Spaghetti)

6 El Olivenöl, extra Vergine

6 El Olivenöl, mit Limone

Garnelenschwänze schälen und den Darm entfernen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Petersilienblätter, Thymianblätter und Rosmarinnadeln grob hacken.

Nudeln nach Packungsanleitung garen.

Inzwischen 6 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben darin angehen lassen. Die Knoblauchzehen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Garnelen salzen und pfeffern, dann 5 Min. auf allen Seiten braten. Das Olivenöl mit Limone, Chiliwürfel und Kräuter zu den Garnelen geben und 1 min. mitbraten. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit den Garnelen und dem Knoblauch vermischt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.08.05 Sivi

Schwarzer Fischauflauf

Zutaten für 2 Portionen

250 g Nudeln, schwarze

1 Dose/n Tomate(n)

150 g Lachsfilet (oder anderes Fischfilet)

100 g Shrimps

6 große Garnele(n)

n. B. Knoblauch
Kräuter, gemischt, gehackt
Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln sehr al dente kochen, abtropfen und beiseite stellen. Knoblauch klein hacken und in etwas Öl andünsten. Die Tomaten mit Saft dazugeben, etwas zerdrücken, kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Das Fischfilet in kleine Würfel schneiden und mit den Shrimps, den Garnelen und den Kräutern in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine Auflaufform zwei große Lagen Alufolie kreuzförmig auslegen und darin die Nudeln mit der Sauce vorsichtig vermischen. Die Alufolie hochziehen und dicht zusammen knüllen (sie soll richtig verschlossen sein). Bei 180 Grad ca. 20 Minuten in den Ofen. Die Folie erst bei Tisch öffnen, da dann das Aroma verströmt.

Dazu passt Rotwein und ein grüner Salat.

Wer mag, kann die Dosentomaten durch frische ersetzen, muss dann aber noch Flüssigkeit zufügen und die Sauce länger kochen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.11.04 Ruzamoja

Spaghetti mit Auberginen und Garnelen M

Zutaten für 4 Portionen
500 g Nudeln (Spaghetti)
400 g Aubergine(n), gewürfelt
3 El Olivenöl

350 g Garnele(n)

3 Zweig/e Rosmarin, gehackt
¼ Tl Salz
Chili - Flocken

250 ml Sahne

Zubereitung

Spaghetti al dente kochen. Hälfte des Olivenöls in einen Wok erhitzen, darin die Auberginenwürfel 4-5 Minuten braten und aus den Wok nehmen.

Im restlichen Öl die Garnelen anbraten, Auberginenwürfel zurück tun und mit Salz und Chiliflocken würzen. Sahne zugießen, abgetropfte Spaghetti zugeben, vom Feuer nehmen und evtl. noch mal abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
21.12.03 S.B. 5

Spaghetti mit Riesengarnelen M

in Tomatensauce

Zutaten für 2 Portionen

1 Pck. Riesengarnelen
1 Pck. Kirschtomate(n), halbiert
2 Zehe/n Knoblauch, klein geschnitten
1 El Tomatenmark
4 El Olivenöl
1 Bund Basilikum

50 g Parmesan, gerieben

Chilipulver
Salz und Pfeffer
Zucker
Nudeln (Spaghetti), Menge nach Geschmack

Zubereitung

Öl in die Pfanne geben und heiß werden lassen, dann den Knoblauch und die Riesengarnelen dazugeben.

Nebenbei die Spaghetti kochen.

Wenn die Riesengarnelen rot geworden sind, das Tomatenmark und die Tomatenhälften untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chilipulver nach Geschmack würzen. Zum Schluss das Basilikum klein schneiden und unterrühren.

Garnelen und Tomatensauce mit den gekochten Spaghetti mischen.

Auf einem Teller zusammen mit geriebenen Parmesan und einem Basilikumblatt anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
05.02.06 PahnkeRene

Spaghetti mit Tomaten - (M)

Piniensoße und Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Spaghetti)

2 Dose/n Tomate(n), Stücke

1 große Zwiebel(n)

1 Pkt. Garnele(n) (TK)

n. B. Kräuter (Basilikum, Liebstöckel, Dill, Majoran, Bärlauch etc.)

Knoblauchpulver

1 Pck. Pinienkerne

Selleriesalz

Zitronenpfeffer

n. B. Parmesan

Zubereitung

Spaghetti zubereiten. Garnelen auftauen und in einer Pfanne bei kleiner Hitze in Olivenöl anbraten. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Butter glasig andünsten. Kräuter klein schneiden, Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten und mit den Tomaten über die Zwiebeln geben. Soße mit Knoblauchpulver, Selleriesalz und Zitronenpfeffer abschmecken.

Spaghetti auf einem großen Teller anrichten. Garnelen auf die Spaghetti legen, mit etwas Zitronensaft übergießen und die Tomatensoße darüber verteilen. Nach Belieben mit frischem Parmesan servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

24.04.06 BienePia

Spaghetti mit Tomaten - Garnelen - Sauce (M)

Zutaten für 4 Portionen

1 Pkt. Riesengarnelen, tiefgefroren

1 El Kapern

4 Sardellenfilet(s), evtl. auch 5

1 Zehe/n Knoblauch, evtl. auch 2

1 Chilischote(n), getrocknet, evtl. auch 2

1 Dose/n Tomate(n), (850 ml)

Salz
Öl (Olivenöl)
500 g Nudeln (Spaghetti)
evtl. Parmesan, frisch geriebener

Zubereitung

Die Riesengarnelen auftauen lassen. Die Kapern und die abgespülten Sardellenfilets klein hacken und zusammen mit den gepressten Knoblauchzehen in dem Olivenöl unter Rühren auflösen (die Sardellenfile!). Die Riesengarnelen darin anbraten und aus dem Topf nehmen. Die Tomaten schon in der Dose mit einem Messer zerschneiden und zu der Knoblauchmischung geben. Die Chilischoten reinbröseln, salzen, Deckel drauf und bei kleiner Hitze ca. 45-60 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Am Ende die evtl. in Stücke geschnittenen Riesengarnelen zugeben und die Sauce mit den Spaghetti vermischen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
24.02.03 Kochkaren

Spaghetti mit Zitronensahne M und Garnelen

Zutaten für 4 Portionen
4 Frühlingszwiebel(n)
1 TI Butter
Salz

200 g Sahne

125 ml Gemüsebrühe
2 El Zitronensaft
Pfeffer, aus der Mühle

200 g Garnele(n), geschält, klein, gegart

Basilikum, Blätter
4 Port. Nudeln (Spaghetti)

Zubereitung

Frühlingszwiebeln fein schneiden, in der Butter andünsten, Spaghetti nach Packungsanleitung kochen. Sahne, Gemüsebrühe und Zitronensaft in die Pfanne gießen, sanft köcheln lassen und immer mal wieder rühren. Die Flüssigkeit verdampft nach und nach, zurück bleibt eine leckere sahnig-feine Sauce. Die wird nun mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Ganz zum

Schluss erst die Garnelen untermischen, nicht mehr aufkochen, sonst werden sie zäh. Spaghetti abgießen, gleich unter die Sauce mischen. Basilikumblätter drauf und heiß auf den Tisch.

Brennwert p. P.: 670

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

12.03.05 stephili

Spaghettini mit asiatischem Pesto und Garnelen

(6-8 Portionen)

Zutaten

16 rohe Garnelen, aus der Schale und entdarnt

1 TI Limonensaft

1 Knoblauchzehe, mit einer Gabel zerdrückt

3 El extra Virgin Olivenöl

350 g Spaghettini

für das asiatische Pesto

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 cm frischer Ingwer, fein gehackt

1 Prise Meersalz

25 g Pinienkerne, in einer trockenen Pfanne kurz angeröstet

1 großer Bund frischer Koriander (unbedingt frischen nehmen!)

1 kleiner Bund Basilikum

1 kleiner Bund glatte Petersilie

Saft einer halben Limone

1 El leichte Sojasauce

2 El geröstetes Sesamöl

Zubereitung

Um das Pesto zuzubereiten den Knoblauch, Ingwer und Salz im Mörser zerstoßen. Ein paar Pinienkerne zur Dekoration aufbewahren, den Rest zusammen mit dem Koriander, Basilikum, Petersilie, Limonensaft und Sojasauce zugeben.

Durcharbeiten, bis ein grobkörniges Püree entstanden ist, dann das Sesamöl in einem dünnen Strahl zugeben, dabei weiter mörsern.

Um die Marinade für die Garnelen zuzubereiten den Limonensaft, Knoblauch und

2 El Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Die Garnelen zugeben, gut bedecken und für mindestens 2 Minuten durchziehen lassen.

Die Garnelen abtropfen lassen (ich hab allerdings die Marinade mitverwendet), das restliche Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen und die Garnelen bei großer Hitze ca. 2 Minuten anbraten, bis sie rosa sind. Von der Platte nehmen.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen, einen Schöpflöffel des Nudelwassers ins Pesto geben und vermengen. Dann die Nudeln in eine Schüssel geben, Pesto dazu und gut durchmischen. Auf Teller verteilen, mit den Garnelen und verbliebenen Pinienkernen dekorieren.

Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen

2 Pers. / 15 g Fett / Low Fat 30

250 g Zucchini

200 g Garnelen

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

2 El Olivenöl

150 g Tagliatelle

1 Prise Salz

einige Safranfäden

0,5 Bund Petersilie

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Garnelen schälen und den schwarzen Darm entfernen. Danach die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Zucchini hinzufügen und etwas anbraten. Garnelen dazugeben und alles mit etwas Wasser ablöschen. Das Ganze ca.

5 Min. garen.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Safranfäden in 3 El Wasser auflösen und zu dem Zucchini-Garnelen-Gemisch geben. Weitere 5 Min. bei mittlere Hitze köcheln. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln abgießen und mit dem Gemüse mischen. Petersilie hacken und die Nudeln damit bestreuen.

Thai - Spaghetti mit King Prawns 1 Ei

Spaghetti einmal ganz im Thai - Style

Zutaten für 2 Portionen
250 g Nudeln (Spaghetti)
200 ml Kokosmilch
100 g Zuckerschote(n)

12 Garnele(n) (Riesengarnelen, King Prawns)

2 Peperoni
6 Kaffir-Zitronenblätter
1 TL Currypaste, rote

1 Ei(er)

Mehl
400 ml Öl (Erdnussöl)

Zubereitung

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen, kalt abspülen und beiseite stellen.

Zwischenzeitlich die frischen Garnelen waschen, auslösen (wenn diese noch in der Schale sind) und den Darm entfernen. Tiefgefrorene Garnelen ca. 2 Stunden vorher auftauen lassen, waschen und ebenfalls den Darm entfernen.

In einer kleinen Schüssel das Ei verquirlen und in einer zweiten Schüssel etwas Mehl bereitstellen.

Einen kleineren, aber hohen Topf oder ähnlichen nehmen und ca. 350 ml Erdnussöl darin heiß werden lassen.

Während das Öl heiß wird, die Garnelen zuerst im Mehl wenden und dann durch das Ei ziehen. Anschließend im heißen Öl goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Die Zuckerschoten in ca. 2 cm breite Rauten und die Peperoni incl. Kerne in feine Ringe schneiden.

Bei den Zitronenblättern die dicke Blattmitte entfernen, in hauchdünne Streifen schneiden und hacken.

Als nächstes einen Wok oder eine tiefe große Pfanne erhitzen, die restlichen 50 ml Erdnussöl zufügen und die Zuckerschoten ca. 1 Min. rührbratend. Anschließend 1 TL Currypaste zufügen und diese kurz anrösten lassen. Das ganze mit der Kokosmilch ablöschen und ein klein wenig einkochen lassen. Die Zitronenblätter sowie die Peperoni zufügen und kurz erhitzen. Anschließend die Spaghetti unterrühren und alles gut erhitzen.

Die Spaghetti auf Teller verteilen und mit den Garnelen garnieren. Sofort servieren.

Tipp: Wem das Ganze zu scharf sein sollte, der entfernt einfach die Kerne der Peperoni, obwohl ein thailändisches Gericht schon eine gewisse Schärfe besitzen sollte.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
27.03.06 Heiko27

Garnelen Pfanne + gebraten

Camarones al Mojo de ajo

24 ganze Garnelen Handelsgröße 2

Für die Marinade

2 Knoblauchzehen
1 TI Salz
1/2 TI Pfeffer, frisch gemahlener weißer
1 TI Essig

Zum Braten

10 Knoblauchzehen
2 El feines Pflanzenöl
50 g Butter

Außerdem

2 El Limettensaft
1 El gehackte Petersilie

Für die Marinade den Knoblauch schälen und mit Salz, Pfeffer und Essig zerstoßen. Von den Garnelen den Schwanz entfernen, anschließend marinieren. Zum Braten den Knoblauch schälen und fein hacken. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin ca. 3 Minuten sautieren, bis er goldbraun ist. Garnelen aus der Marinade nehmen, in die Pfanne legen, die Hitze reduzieren und Garnelen 2 bis 3 Minuten braten, bis ihr Fleisch fest geworden ist. Mit Limettensaft beträufeln und mit Petersilie bestreuen. Auf Teller anrichten und sofort servieren. Dazu passt weißer Reis und Endiviensalat mit Avocado und Tomaten.

Couscous - Pfanne Paella - Art

leckere Eigenkreation, je nach Vorratslage abwandelbar

Zutaten für 4 Portionen

200 g Couscous, gekocht (auch vom Vortag)

4 El Olivenöl

1 große Zwiebel(n), gewürfelt

1 Paprikaschote(n), rot oder grün

500 g Garnele(n) (alternativ Shrimps oder auch vorgegartes Hühnerbrustfilet)

4 Tomate(n)

1 handvoll Kräuter, frische (z.B. Salbei, Majoran, Rosmarin, Schnittlauch)
etwas Kurkuma, für die Farbe

2 Zehe/n Knoblauch, in kleine Scheiben geschnitten

Salz

100 ml Geflügelfond, alternativ Instantbrühe

Pfeffer

Paprikapulver

Kräuter der Provence

Zubereitung

Zwiebel im erhitzten Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen, Knoblauchzehe und Paprikastreifen zufügen. Dann Tomatenviertel und Couscous zufügen und in der Pfanne erhitzen. Salbei, Majoran und Rosmarin (kleingeschnitten) sowie Kräuter der Provence unterrühren. Mit Kurkuma die schöne gelbe Farbe zaubern. Jetzt die vorgegarten Garnelen (Shrimps oder Hühnerbrustfilet) zufügen. Mit Geflügelfond, Pfeffer, Paprikapulver und, wenn nötig, mit Salz abschmecken. Zuletzt Schnittlauch drübergeben.

War als Resteverwertung entstanden und ist je nach Kühlschrankinhalt abwandelbar. Die Farbe war schon ein echter Augenschmaus. Müsste auch mit Fischfiletwürfeln oder Tintenfisch, Hühnerfilet oder Tofuwürfeln sehr lecker sein.

Beim Gemüse kann ich mir auch Brokkoliröschen oder Möhrenwürfel vorstellen. Je nachdem, was der Vorrat so hergibt.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

04.05.06 sarogla

Ebly - Fischpfanne

Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse/n Weizen (Ebly)

2 Fischfilet (Seelachs)

100 g Krabben oder Garnelen

1 Zwiebel(n)

2 El Olivenöl

1 Zehe/n Knoblauch

1 Paprikaschote(n), rote

2 Tasse/n Brühe aus Instant - Pulver

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken und in Öl mit Ebley in der Pfanne anrösten. Paprikaschote in Streifen schneiden und dazugeben. Mit zwei Tassen Instant - Brühe aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen. Fischfilet mit Fischwürze würzen, in Würfel schneiden, und mit Garnelen bzw. Krabben dazugeben und so lange ziehen lassen, bis alles Wasser verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brennwert p. P.: 250

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

06.04.05 Caremma

Fischcurry M

ein schnelles, pikantes Fischgericht

Zutaten für 4 Portionen

6 Fischfilet, verschiedener Sorten (z.B. Lachs, Rotbarsch, Zander)

150 g Garnele(n) - Schwänze (TK)

100 g Nordseekrabben (Fleisch)

1 Zwiebel(n), fein gewürfelt

1 kl. Dose/n Champignons, in Scheiben

1 kl. Dose/n Erbsen

200 ml Sahne

1 TI Currypaste, gelbe (Asialaden)

2 El Öl

etwas Öl (Sesamöl)

Salz

etwas Zitronensaft

1 TI Saucenpulver

Zubereitung

Die Fischfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in mundgerechte Würfel schneiden.

Die Garnelenschwänze auftauen, evtl. entdarmen und 1-2 mal durchschneiden.

Die Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Currypaste in einer hohen Pfanne mit dem Öl verrühren, einige Tropfen Sesamöl dazugeben und erhitzen.

Die Zwiebelwürfel und Champignonscheiben im Würzöl anbraten. Wenn sie zu bräunen beginnen, die Fischfiletwürfel dazugeben und kurz anbraten. Mit der Sahne ablöschen und zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 5 Min. köcheln lassen.

Die Erbsen abgießen und zusammen mit den Garnelenstücken und den Krabben in die Pfanne geben und 2-3 Min. weiterköcheln lassen.

Die Currysahne nach Geschmack mit etwas Soßenpulver andicken und das Fischcurry mit Reis servieren.

Anmerkung: Statt Currypaste kann auch Currypulver verwendet werden.

Dieses jedoch erst nach dem Ablöschen mit der Sahne dazugeben.

Wer es mag, kann auch noch einen Schuss Weißwein zur Sahne geben.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

02.01.05 doro-aus-hamburg

Gambas Especiales

Garnelen spezial

Zutaten für 4 Portionen

350 ml Öl (Olivenöl)

300 g Zwiebel(n)

5 Zehe/n Knoblauch, (je nach Geschmack!)

600 g Garnele(n) / Kings Prawns ...

5 Chilischote(n) (Piri-Piri, ebenfalls nach Geschmack)

1 Blatt Lorbeerblätter

1 Zweig/e Rosmarin

5 Blatt Basilikum

Salz

Olivenöl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Die Zwiebeln dazugeben und 1 Min. anbraten, dann den zerdrückten (wenn man's mag auch nur gehackten) Knoblauch und die nur leicht gesalzene Garnelen (geht auch hervorragend mit gefrorenen Garnelen!) dazugeben. Gute 10 Min. darin unter wenden brutzeln. Nach ca. 5 Min. Rosmarin und restliche Kräuter hinzufügen. Mit frischem Ciabatta und z.B. einem Tomatensalat servieren .

Ich mache dieses Gericht auch gern im Wok direkt auf dem Tisch, sehr gemütlich und duftet herrlich. Auch Lorbeer und Basilikum sind wirklich nicht unbedingt nötig. Dafür dürfen es aber gern mehr Garnelen pro Person sein.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
01.08.03 Cookie-Diva

Garnelen - Zitronengras - Spieße

Zutaten für 2 Portionen

20 Garnele(n)
4 Stange/n Zitronengras
Olivenöl, zum Braten

Zubereitung

Mit den Zitronengrassstangen die Garnelen aufspießen. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
10.12.05 Lift

Garnelen in Chilisauce

Zutaten für 4 Portionen

600 g Garnele(n), roh, mit Schale
10 g Ingwer
1 Chilischote(n), rote
600 g Lauchzwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
3 El Öl
2 El Tomatenketchup
3 El Sojasauce
3 El Chilisauce
150 ml Brühe
1 Tl Speisestärke
etwas Sambal Oelek
etwas Salz

Zubereitung

Garnelen aus der Schale lösen und säubern. Auf der Rückseite leicht einschneiden und den schwarzen Faden (Darm) entfernen. Trocken tupfen. Ingwer schälen und würfeln. Chilischote längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Schote waschen und anschließend klein schneiden. Von den Lauchzwiebeln zwei Drittel des Grüns abschneiden. Waschen und schräg in Stücke schneiden. Knoblauch schälen.

Öl erhitzen. Garnelen ca. 3 Min. kräftig darin anbraten, Ingwer und Chilischoten dazu geben. Knoblauch pressen und mit den Lauchzwiebeln dazu geben.

Tomatenketchup, Chilisauce, Sojasauce, Brühe und Speisestärke miteinander verrühren und über die Garnelen geben. Aufkochen lassen und alles mit Salz und Sambal Oelek abschmecken .

Als Beilage Reis dazu reichen.

Brennwert p. P.: 310

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

27.03.06 Mausestierchen

Garnelen mexikanische Art

Calarones a la Mexicana

1 lg Zwiebel

4 El Öl

3 Knoblauchzehen

600 g Fleischtomaten

1 Grüne Chilischote

; Salz

; schwarzer Pfeffer a.d.M.

1 Lorbeerblatt

1 Bund Koriander; ersatzweise glatte Petersilie

1 Tl Thymian; getrocknet

12 Garnelenschwänze ungeschält

Limonensaft; o. Zitronensaft

Die Zwiebel schälen und hacken. In einer hohen Pfanne die Hälfte Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, die Kerne und Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch klein hacken. Die Chilischote aufschlitzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Mit den Tomaten zu der Zwiebel geben.

Salzen und Pfeffern und den Thymian dazugeben. Alles etwa 10 Minuten offen köcheln lassen, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist.

Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blättchen hacken. Unter die Tomaten rühren.

Die Garnelen aus der Schale lösen, am Rücken entlang aufschlitzen und den schwarzen Darm entfernen. Mit etwas Limonen- oder Zitronensaft beträufeln.

In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Garnelen darin 3 bis 5 Minuten bei starker Hitze braten, dabei 1x wenden.

Die Garnelen mit der Tomatensauce überziehen und mit Reis oder Kartoffeln servieren.

Garnelen mit Knoblauch - Tomaten - Sauce

Zutaten für 4 Portionen

16 Garnele(n) (Riesengarnelen)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Chilischote(n)

2 Zweig/e Rosmarin

½ Bund Thymian

4 El Öl (Olivenöl)

1 Dose/n Tomate(n), geschält (800 g)

Salz und Pfeffer

Garnelen abbrausen, Schalen entfernen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden.

Chili in feine Ringe schneiden. Kräuter säubern und Nadeln bzw. Blättchen abzupfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Alle vorbereiteten Zutaten darin bei milder Hitze anbraten.

Garnelen herausnehmen und warm stellen.

Tomaten abtropfen lassen, grob zerstückeln und in die Pfanne geben. Ca. 10 Min. köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauch - Tomaten - Sauce mit den Garnelen auf Tellern anrichten.

Man kann auch frische Tomaten verwenden.

Brennwert p. P.: 260

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.02 UschiG

Garnelen mit Knoblauch, Öl und Chilisauce

Gambas Pikantes

Zutaten für 4 Portionen

6 El Olivenöl

4 Knoblauchzehe(n), zerdrückt

2 Chilischote(n), getrocknete rote, entkernt und zerbröselt

500 g Riesengarnelen, ungeschälte rohe

Meersalz

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilis zufügen und 1 bis 2 Minuten garen. Dann die Garnelen sowie Meersalz nach Geschmack zugeben. Die Garnelen kräftig 2 Minuten braten, dabei ständig wenden. Die Garnelen auf vorgewärmten Portionstellern servieren, dazu gutes Brot zum Aufnehmen der Sauce reichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

17.05.06 Heimwerkerkönig

Garnelen nach indischer Art

sehr einfach und lecker

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)

2 El Öl (Sonnenblumenöl)

2 Tl Koriander, gemahlen

1 Tl Kurkuma, gemahlen

600 g Garnele(n), geschälte, gekochte

200 ml Kokosmilch

Salz

1 kl. Bund Koriander

Pfeffer, schwarzer

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit heißem Öl einige Minuten braten. Dann die Gewürze hinzufügen und weitere 1 - 2 Minuten so lange braten, bis die Gewürze ihr Aroma entfalten.

Die Garnelen und die Kokosmilch in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den frischen Koriander waschen und trocken tupfen. Einige Zweige für die Garnitur beiseite legen und den Rest fein hacken.

Die Garnelen in ein Serviergeschirr geben und mit dem gehackten Koriander bestreuen. Mit den Korianderzweigen garnieren und sofort servieren.

Wer frischen Koriander nicht mag, kann ihn auch weglassen, da er stets einen etwas muffigen Geschmack mit sich bringt.

Brennwert p. P.: 341

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.05.06 Traumjobkoch

Garnelen nach Thai - Art

Braten,

Zutaten für 4 Portionen

600 g Garnele(n), mit Schwanz

3 Schalotte(n), (evt. Zwiebeln)

5 Chilischote(n) (Thai-Chili)

5 Stiel/e Koriander, frischen

4 El Limettensaft

6 Zehe/n Knoblauch

3 El Zucker

4 El Fischsauce

3 El Öl (Olivenöl)

3 El Sojasauce

1 TI Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle

1 Kopf Salat oder Friseesalat

Zubereitung

Als erstes nehmen wir die Garnelen und sehen nach, ob der Darm noch vorhanden ist. Wenn ja diesen bitte sauber entfernen. Anschließend die Garnelen nochmals in kaltem Wasser waschen und mit einem Trockentuch abtrocknen. Wir nehmen eine mittlere Schüssel und geben den Pfeffer zusammen mit der Sojasauce hinein, verrühren das ganze und legen dann die Garnelen hinzu und stellen sie für 20 Minuten in den Kühlschrank.

Knoblauch, Koriander und die Chilis waschen und klein schneiden, danach in einem Mörser zu einer Masse zerstoßen. Zucker, Limettensaft und Fischsauce in eine Schüssel geben und solange verrühren bis der Zucker aufgelöst ist. Die Masse aus Knoblauch, Koriander und Chili dazu geben und vermischen. WICHTIG: Um so früher die Masse dazugegeben wird, um so schärfer wird das Mahl!

Pfanne mit Öl erhitzen und die Garnelen ohne die Marinade dazugeben. Ca. 3-4 Minuten braten lassen. Nach ca. 4 Minuten die Marinade dazugeben und leicht für 2 Minuten köcheln lassen.

Salat putzen und in eine große Schüssel geben. Die Masse und die warmen Garnelen, ohne Sud, dazugeben und durchmischen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

23.11.03 Welkenbach

Garnelen Tortillas

4 Portionen

300 g Garnelen (ohne Kopf und - Schale)

1 Bund Koriandergrün

125 g Zwiebeln

125 g Mehl

1 Ei Currypulver

Salz

1 Ei

100 ml Olivenöl

150 ml Asiatische Chili- Knoblauchsauce

Garnelen würfeln, Koriander hacken, Zwiebeln würfeln. Mehl, 100 ml Wasser, Curry, Salz und das Ei glatt verrühren, dann Garnelen, Zwiebeln und Koriander untermischen. Im Öl kleine Plätzchen goldbraun braten und mit der Chili-Sauce servieren.

Garnelen-Pilz Pfännchen Mayo M

50 g Schmant,

1 Ei Mayonnaise (light),

2 Ei Milch,

1 Knoblauchzehe,

1/2 Zwiebel,

300 g Champignons,
4 rohe Garnelen (oder 50 g Shrimps),
1 El Öl,
Salz,
Pfeffer

Zubereitung:

Für die Marinade Schmant, Milch und Mayonaise verrühren, 1/2 zerdrückten Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Knoblauchzehen und die Zwiebel fein hacken, Pilze schälen. Die Garnelen kurz in heißem Öl anbraten, würzen und aus der Pfanne nehmen. Nun Knoblauch, Zwiebel und Pilze im Bratfett ca. 5 Minuten dünsten, Garnelen wieder zufügen und alles mit der Marinade auf Tellern anrichten.

Dauer: 25 min.

Kalorien: 290 kcal Fett: 21 g

Zutaten: 1 Portion:

Garnelencurry mit Bananen, M

Piment und Ingwer

Dünsten

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
1 Chilischote(n), rote
3 El Öl
2 El Currypulver, mild
400 ml Gemüsebrühe

8 El Sahne

1 Paket Garnele(n), tiefgefroren
3 Banane(n)
Kurkuma, Piment, Nelken und Ingwer, jeweils gemahlen
125 g Erbsen, (kleine Dose)
Limettensaft

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, Chilischote entkernen und fein hacken. Beides in 1 El Öl mit 2 El Currypulver kurz andünsten. Die Garnelen - falls nötig - entdarmen, waschen und trocken tupfen. In 1 El Öl rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bananen schälen und in nicht zu dünne, schräge Scheiben schneiden. Kurkuma, Piment, Nelken und Ingwer mischen, die Bananenscheiben von beiden Seiten damit bestäuben. 1 El Öl in eine beschichtete Pfanne, die Bananen von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.

Garnelen und Erbsen in der Sahnesoße erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Limettensaft abschmecken. Die gebratenen Bananen dazugeben.

Dazu schmeckt Reis.

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

27.12.04 Kanuhura1

Kommentar von theda09 12.07.2005 16:43

super, hat lecker geschmeckt! - besser schmecken die Erbsen aus der TK!

Gruß theda

Gemüsepfanne mit Garnelen Miracel

Braten,

Zutaten für 4 Portionen

300 g Garnele(n), küchenfertig, Darm entfernt und geputzt

1 Zehe/n Knoblauch

2 Paprikaschote(n), rot und gelb

1 Aubergine(n)

1 Zucchini

2 El Olivenöl

4 El **Miracel** Whip Balance

4 Tl Kräuter, italienisch (TK)

125 ml Wasser

Zubereitung

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Aubergine und Zucchini waschen und putzen. Aubergine in kleine Würfel, Zucchini in dünne Scheiben teilen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin je Seite ca. 2 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit den Knoblauch mitdünsten.

Die Garnelen herausnehmen und beiseite stellen. Vorbereitetes Gemüse im Bratöl unter gelegentlichem Wenden einige Minuten braten, sodass es noch Biss hat. Salatcreme, Kräuter und 125 ml Wasser zufügen und kurz aufkochen lassen. Garnelen mit Knoblauch unterheben und erhitzen.

Dazu passt sehr gut Ciabatta.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
25.04.05 vanessa987

Gnocchi mit Basilikum - M

Pesto und Garnelen

Zutaten für 2 Portionen

500 g Gnocchi, (fertige aus der Packung mit 2-3 min Kochzeit)

3 El Olivenöl

3 Zehe/n Knoblauch

250 g Garnele(n), TK (Riesengarnelenschwänze, geschält)

6 TI Pesto, (Grüne Basilikumpesto aus dem Glas)

¼ Bund Basilikum

2 TI Parmesan

Pfeffer

Salz

Wasser für die Gnocchi schon mal aufsetzen und mit Salz zum Kochen bringen, wenn es ganz eilig ist, hilft der Einsatz eines Wasserkochers natürlich, das ganze noch etwas zu beschleunigen.

Falls wieder einmal keine Zeit war, die Garnelenschwänze nach Angabe auf der Packung aufzutauen, bitte auf jeden Fall die Garnelen in einem Sieb gründlich unter fließendem Wasser abspülen.

Dann Knoblauchzehen abziehen, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch in das Öl pressen. Jetzt die abgespülten Garnelen in einem Küchentuch abtupfen und in die Pfanne mit dem Knoblauch-Öl geben.

Das Gnocchi-Wasser dürfte jetzt auch schon beginnen zu kochen?! Dann bleibt noch Zeit, Basilikum vom eigenen Kräutergarten/vom gekauften Bund zu schneiden und zu grob hacken!

Erst jetzt die Gnocchi ins Wasser geben, die benötigen ja nur noch gute 3 Minuten, danach die Garnelen in der Pfanne noch mal wenden.

Gekochte Gnocchi durch ein Sieb geben und portionsweise auf Pasta-Teller oder kleine Auflaufformen verteilen, Pesto aus dem Glas und das gehackte Basilikum mit den Gnocchi verrühren, die Garnelen mit dem Knoblauchöl aus der Pfanne gerecht über die Portionen verteilen und mit Parmesan bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PS: ich weiß, man kann sowohl Gnocchi als auch Pesto verde komplett selber machen, aber doch nicht in der Zeit.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
07.09.05 roebbel

Gnocchi mit Garnelen - Trüffel - Kräutersoße M

Zutaten für 4 Portionen
½ Kräuterbutter - Rolle

300 ml Sahne

400 g Garnele(n), geschält
6 Scheibe/n Trüffel, hauchdünn
2 TI Gemüsebrühe (Instant)
500 g Gnocchi
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kräuterbutter in einer Pfanne schmelzen. Geschälte Garnelen hinzugeben und kurz anbraten. Sahne hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe würzen und ca. 10 Minuten kochen. Die Trüffelscheiben hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen.

Gnocchi in gesalzenem Wasser 2-3 Minuten kochen, abtropfen und in die Pfanne geben. Kurz in der Soße aufkochen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
20.12.05 dancygessy

Grünes Gemüse mit Garnelen M

Zutaten für 4 Portionen
200 g Zuckerschote(n)
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
500 g Spargel, grün
100 g Blattspinat oder Bärlauch, zart

12 Garnele(n), roh
1 EI Butter
½ Zitrone(n), den Saft davon
Meersalz und Pfeffer, weiß

150 ml Sahne

1 TI Senf (Dijon)

Zubereitung

Gemüse waschen, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen und schräg in breite Streifen schneiden. Spargelstangen im unteren Drittel schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Spinat oder Bärlauch verlesen und waschen. Garnelen aus der Schale lösen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen darin von beiden Seiten insgesamt 5 Minuten braten, herausnehmen. Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Spargel in der Butter anbraten. Mit wenig Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Sahne dazugießen und alles zugedeckt 5-8 Minuten bei schwacher Hitze bissfest garen.

Spinat oder Bärlauch und Garnelen zugeben und 2 Minuten mitdünsten.

Gemüse mit Senf, Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Gemüse mit Weißbrot oder Reis servieren.

Brennwert p. P.: 220

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

13.03.06 Sabetha

Karibische Garnelen in Kürbis - Kokoscurry

Trinidad und Tobago ist die Heimat dieser köstlichen Speise

Zutaten für 3 Portionen

500 g Garnele(n), geschält

200 g Kürbis(se)

80 g Karotte(n), in mittelgroße Streifen geschnitten

1 Zwiebel(n)

5 Zehe/n Knoblauch

1 Zitrone(n)

2 Kaffir-Limettenblätter (gibt es im Asiamarkt)

2 Tomate(n)

1 Chilischote(n)

5 El Tomatenketchup

1 El Curry

10 g Ingwer

3 El Zucker

3 Stiel/e Koriander

200 ml Kokosmilch

Salz und Pfeffer

Öl

Zubereitung

Die Garnelen waschen und evtl. noch säubern.

Den Knoblauch klein hacken und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Ketchup mit Curry, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, den Saft der Zitrone hinzugeben. Alles mit den Garnelen vermischen und 15 Min. ziehen lassen.

In einem großen Topf oder Pfanne etwas Öl erhitzen und den Zucker hinzugeben, vorsichtig mit einem Küchenlöffel den Zucker karamellisieren lassen bis er schön dunkel wird.

Nun die Garnelen hineingeben und schön anbraten, bis kaum noch Feuchtigkeit da ist. (Vorsicht beim Reinkippen der Garnelen - Spritzgefahr!).

Die Garnelen aus dem Topf oder Pfanne nehmen und die übrigen Zutaten in den Topf geben. Das Gemüse leicht anschmoren und mit 3/4 der Kokosnussmilch ablöschen. 5 min. abgedeckt köcheln lassen. Die Garnelen hinzufügen und noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restliche Milch einrühren.

Wer es gerne etwas schärfer mag, der kann noch eine Chilischote mitkochen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.07.05 tobagowi

Kartoffelnester mit Salatfüllung

Zutaten für 4 Portionen

200 g Spargel, weißer

200 g Spargel, grüner

2 El Öl

Salz

½ Peperoni, rote (fein gewürfelt)

6 El Orangensaft

3 El Limettensaft

3 El Öl (helles Sesamöl)

800 g Kartoffeln, (ca. 8 Stück)

100 g Mango(s) (Fruchtfleisch)

16 kleine Garnele(n), ohne Kopf und Schale

Pfeffer, (nach Geschmack und frisch gemahlen)

200 g Blattspinat, (gewaschen und trocken geschleudert)

Ingwer

Zubereitung

Den weißen Spargel komplett, den grünen nur im unteren Drittel schälen. Daran denken, die Enden abzuschneiden. Dann die Stangen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Anschließend in drei Esslöffeln Öl zwei bis drei Minuten unter Rühren braten. Mit Salz würzen und Peperoni und Ing-

wer kurz mitbraten. Mit den Säften ablöschen. Anschließend in eine Schüssel füllen und das Sesamöl unterrühren.

Jetzt die Kartoffeln schälen und mit dem Gemüseschneider zu mittelstarken Fäden schneiden. Zwei Esslöffel Öl beiseite stellen. Den Rest in einem schmalen, hohen Topf auf 160 Grad erhitzen. Die Streifen von je einer Kartoffel in einen Körbchenformer (im Küchenfachgeschäft) geben (oder nestförmig in einem Metallsieb verteilen und ein etwas kleineres Metallsieb von innen dagegen drücken, damit das Nest in Form bleibt). Alles zusammen ins Öl halten, bis die Körbchen knusprig sind. Aus dem Sieb lösen, auf Küchenpapier entfetten. Fertige Nester im vorgeheizten Ofen bei 100 Grad warm halten.

Mango fein würfeln. Garnelen in zwei Esslöffeln Öl drei Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Spinat und Mango unter den Spargel mischen. Eventuell nachwürzen. In den Nestern anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
02.07.04 Schokoliebhabin

Kartoffelpfanne mit Garnelen

Zutaten für 4 Personen

1 kg kleine neue Kartoffeln
4 El Öl
Salz,
grober Pfeffer
250 g Champignons
1 Bund Lauchzwiebeln
12 küchenfertige geschälte Garnelen (ca. 120 g, mit Schwanz)
150 g Kirschtomaten
1 Bund Schnittlauch
evtl. glatte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und waschen. Dann halbieren oder vierteln. 3 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2. Champignons putzen, evtl. waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln und Champignons zu den Kartoffeln geben und ca. 10 Minuten mitbraten.

3. Garnelen waschen und trockentupfen. 1 El Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Tomaten waschen, vierteln und zur Kartoffelpfanne geben. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen über die Kartoffelpfanne streuen. Garnelen darauf verteilen. Evtl. mit Petersilie garniert servieren.

Knoblauch Muschel Garnelen

Kammuscheln und Garnelen findet und genießt man überall entlang der Atlantik- und Mittelmeerküste. Diese Zubereitungsart stammt aus der Provence.

Zutaten für 2 - 4 Portionen

6 große geschälte Kammuschel

6 - 8 rohe Garnelen, geschält

Mehl zum bestäuben

2 - 3 El Olivenöl

1 fein gehackte Knoblauchzehe

1 El gehackter frischer Basilikum

2 - 3 El Zitronensaft

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Schritt 1

Muscheln unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und quer halbieren. Die Muscheln und die Garnelen salzen und pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. Überflüssiges Mehl abklopfen.

Schritt 2

Öl in einer Pfanne bei großer Hitze heiß werden lassen, Garnelen sowie die Muscheln hineingeben.

Schritt 3

Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und 2 Minuten kochen lassen, dann die Muscheln und Garnelen umdrehen. Knoblauch und Basilikum zugeben. Pfanne schütteln, um alles gleichmäßig zu verteilen. Weitere 2 Minuten kochen, bis die Muscheln goldbraun sind. Mit Zitronensaft beträufeln.

VARIATION

Für eine gehaltvollere Soße gekochte Muscheln und Garnelen auf einen Teller legen. 4 El Weißwein in die Pfanne gießen und auf die Hälfte reduzieren.

15 g ungesalzene Butter hinzufügen und schmelzen, bis sich die Soße leicht verdickt. Über die Kammuscheln und die Garnelenschütten und servieren.

Knoblauchgarnelen

Zutaten für 4 Portionen

16 Garnele(n), frische

5 Zehe/n Knoblauch

1 Chilischote(n)

75 ml Olivenöl

Salz

Zubereitung

Die Garnelen aus der Schale lösen. Dafür die Schale an der Unterseite mit beiden Händen auseinanderbrechen und das Fleisch herausnehmen. Zwecks der Optik nach Möglichkeit das Schwanzstück mit der Schale dran lassen.

Den Rücken der Garnelen mit einem spitzen Messer einritzen und den feinen schwarzen Darm vorsichtig entfernen.

Die Garnelen unter kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken.

Die Chilischoten waschen, längs aufschneiden, Kerne entfernen und die Hälften quer in dünne Streifen schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Den Knoblauch und die Chili darin kurz anbraten.

Die Garnelen zugeben und auf jeder Seite etwa 1 Minute anbraten.

Nach Geschmack salzen und sofort servieren.

Brennwert p. P.: 380

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

06.02.05 elis-nbg

Knoblauchgarnelen 1 Eigelb

Braten

Zutaten für 2 Portionen

1 Limone(n)

1 Eigelb

1 TI Senf

Meersalz
200 ml Olivenöl
2 Zehe/n Knoblauch
2 kleine Chilischote(n), rot
½ Bund Petersilie, glatte

500 g Riesengarnelen, rohe (ohne Kopf und Schale)

3 Ei Olivenöl
Pfeffer, frisch gem.
Zucker

Zubereitung

Für die Mayonnaise Limone heiß abspülen, Schale abreiben, Saft auspressen. Zimmerwarmes Eigelb, Senf, 1/2 TL Meersalz und 1 Ei Limonensaft mit dem Schneebesen verrühren. Tröpfchenweise etwas Öl unterrühren, bis alles emulgiert ist, unter Rühren restl. Öl unterschlagen. Mayonnaise mit Pfeffer, etwas Limonensaft und Limonenschale und nach Belieben mit Zucker abschmecken.

Für die Garnelen den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten halbieren, entkernen und fein hacken. Petersilie fein hacken. Die Garnelen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 2 Min. anbraten.

Knoblauch, Chili und Petersilie dazugeben, kurz mit anbraten. Mit restl. Limonensaft begießen, dann die Garnelen mit Salz, Pfeffer und 1-2 Ei Limonenschale abschmecken. Zur Mayonnaise servieren.

Tipp Dazu passt italienisches Bauernbrot oder Ciabatta

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
06.04.04 schinderhannes

Marinierte Garnelenspieße

Zutaten für 4 Portionen

1 Chilischote(n)
1 Zehe/n Knoblauch
2 Beutel Gewürzmischung für Salat, mediterran)
½ Orange(n) (Saft und Schale davon)

16 Stück Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale

2 Ei Olivenöl
8 Stück Kirschtomate(n)

Zubereitung

Chilischoten entkernen, Knoblauch schälen, beides fein hacken. Orangenschale abreiben, Saft auspressen. Salatkrönung mit Orangensaft verrühren. Chili, Knoblauch und Orangenschale untermischen. Je 2 Garnelen auf einen Holzspieß stecken und in eine flache Form legen. Marinade darüber geben und abgedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Spieße auf jeder Seite 1-2 Min. braten. Herausnehmen, auf jeden Spieß eine Cocktailltomate stecken und auf einer Platte anrichten. Marinade in die Pfanne geben, kurz aufkochen und alles über die Spieße geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.11.05 Hossi72

26.04.06 dieter1954

Panierte Garnelen 1 Ei M

Menge 4 Port.

1 Kilo rohe Riesengarnelen

1/3 Be Weizenmehl

¼ Teel. Fünf-Gewürz-Pulver

1 Ei, leicht geschlagen

2Essl. Milch

1 Be Semmelbrösel

Öl zum Frittieren

Garnelen schälen, Darmfäden entfernen, Schwänze dranlassen. An der Rückseite tief einschneiden, öffnen und mit dem Handballen flachdrücken. Mehl und Gewürzpulver vermengen; Garnelen darin wenden und ab klopfen, in die Ei-Milch-Mischung tauchen und in Semmelbröseln wenden.

Auf einen Teller legen (nicht schichten!) und 30 Minuten kaltstellen.

In einer Pfanne 4-5 cm hoch Öl erhitzen und die Garnelen darin beidseitig 2-3 Minuten goldgelb und kross ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann, je nach Wunsch, mit Satay-, süß-saurer, Soja- oder Chilisauce

servieren.

Vorb. Zeit 50

Zub. Zeit 15

Piccata von Garnelen und Fischsticks 1 Ei + 2 Eigelb M

für 2 Personen

200 g Seelachsfilet ohne Haut oder anderer Weißfisch,

200 g Garnelen ohne Kopf und Schale,

200 g Rucola,

1 Ei,

2 Eigelb,

1 El Milch,

2 El geriebener Parmesan,

1 El Semmelbrösel,

1 El geschlagene Sahne,

2 Zweige gezupfter Thymian,

250 ml geschälte Tomaten aus der Dose,

1 El feingeschnittene Petersilie,

½ gepresste Knoblauchzehe,

2 El Balsamico-Essig,

3 El Olivenöl,

ca. 1 El Mehl,

Salz,

Pfeffer,

Olivenöl zum Anbraten.

Den Fisch in gleich große Stücke schneiden, leicht plattieren, mit Pfeffer und Salz würzen und mit Mehl bestäuben. Garnelen salzen und pfeffern und mit Mehl bestäuben. Ei, Eigelb, Milch, Parmesan, Semmelbrösel und Thymian miteinander verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Sahne unterheben. Die Fischstücke durch die Panade ziehen und in reichlich Olivenöl von beiden Seiten je 2 Minuten goldbraun braten. Die Tomaten absieben, den Saft auffangen und die Tomaten in kleine Würfel hacken. Tomatensaft mit Balsamico-Essig, Olivenöl, Knoblauch, Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Tomatenwürfel untermischen. Rucola putzen, waschen

Rahmspaghetti mit Lachs & Gemüse M

Zutaten für 4 Portionen

1 m.-große Zwiebel(n), gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, gehackt

250 g Champignons

75 g Lachs, geräucherten

2 El Olivenöl

250 g Garnele(n), roh und geschält

500 g Nudeln (Spaghetti)

200 g Sahne

1 Bund Dill

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker

Zubereitung

Reichlich Salzwasser für die Nudeln aufsetzen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Pilze putzen, waschen und blättrig, Lachs in Streifen schneiden.

1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen kurz waschen, trocken tupfen und darin kurz anbraten, Zwiebel und Knoblauch zufügen. Alles unter Wenden ca. 2 Minuten braten.

Spaghetti ins kochende Wasser geben und 10-12 Minuten sprudelnd garen.

Garnelen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Aus der Pfanne nehmen. 1 El Öl ins Bratfett geben und erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Mit 1/2 l Wasser und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Soße binden. Lachs und Garnelen zufügen und erhitzen. Dill waschen, hacken und unterrühren. Soße nochmals abschmecken. Lecker auch mit etwas Dijonsenf und/oder ein Schuss Weißwein. Nudeln abtropfen lassen und alles auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.08.04 gstracke44

Riesengarnelen mit Basilikumöl

Zutaten für 4 Portionen

12 Riesengarnelen, entdarnt, geschält

8 El Olivenöl

1 Bund Basilikum

2 Zehe/n Knoblauch, geschält, fein gewürfelt

16 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Garnelen waschen und abtropfen lassen. Die Basilikumblätter mit 4 El Olivenöl in einem Mixer oder mit einem Zauberstab pürieren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Garnelen fächerförmig (Butterfly) aufschneiden, in 4 El Öl und mit dem Knoblauch in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln, anschließend zu den Garnelen geben und 1 Minute mitgaren. Das Öl separat reichen oder jeweils über die Portionen träufeln.

Dazu passen hervorragend Vanillezwiebeln (auch unter meinen Rezepten zu finden).

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

14.11.04 Kissi

Riesengarnelen mit Knoblauch und Zitrone

Zutaten

2 Knoblauchzehen

1 unbehandelte Zitrone, oder Schale entfernen

8 El Olivenöl

50 g Kräuterbutter

10 rohe Riesengarnelen (bei Bedarf mehr)

Salz

Pfeffer

1. Grob gehackten Knoblauch, Zitronenstücke und Olivenöl mischen. Die Garnelen, Salz und Pfeffer hinzugeben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen

2. Garnelen mit weicher Kräuterbutter bestreichen und auf dem Rost von jeder Seite etwa drei Minuten grillen.

Ein Tipp Wenn Ihr die Garnelen in Kräuterbutter anbratet und in der Pfanne schmort, könnt Ihr die Soße im Baguette tünchen, dass schmeckt auch ganz ausgezeichnet.

Röstkartoffelcurry mit Garnelen M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Garnele(n), geschälte, (frisch oder TK)

1 kg Kartoffeln, fest kochende

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch
200 g Erbsen, TK

100 ml Sahne

4 EI Butterschmalz
3 TI Curry
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
Minze, frische oder Petersilie
Chilipulver

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

3 EI Butterschmalz erhitzen und Kartoffeln und Zwiebeln unter Wenden darin 15 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TI Curry würzen, warm stellen.

Garnelen abspülen und trockentupfen. 1 EI Butterschmalz zum vorherigen Bratfett geben und erhitzen. Garnelen und Knoblauch unter Wenden 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und mit Zitronensaft beträufeln.

2 TI Curry im restlichen Bratfett anschwitzen. Mit gut 1/4 l Wasser ablöschen. Aufgetaute Erbsen zufügen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili abschmecken. Sahne halb steif schlagen und vorsichtig in die Soße rühren.

Kartoffeln und Garnelen zufügen und nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen. Noch mal etwas abschmecken. Minze- oder Petersilienblättchen darüber streuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
28.05.04 Lollipop

Rucola und Garnelen im [M](#)

[Grana Padano - Körbchen](#)

Zutaten für 4 Portionen

200 g Käse, Grana Padano

500 g Rucola
4 EI Olivenöl
1 EI Balsamico Bianco

8 Garnele(n)
Salz

Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

Zubereitung

Den Rucola waschen und trocken schütteln. Aus drei Ei Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und beiseite stellen.

Jeweils 50 g Grana Padano in eine beschichtete Pfanne kreisrund streuen, bei mittlerer Hitze goldgelb schmelzen, über eine umgedrehte Tasse stülpen und erkalten lassen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen von beiden Seiten anbraten, dann salzen und pfeffern.

Den Rucola mit der Vinaigrette verrühren und zusammen mit den Garnelen im Padano-Körbchen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.04.06 Bärchenmama

Rührei (mal anders) 6 Ei

mit Garnelen, Estragon und Dill

Zutaten für 4 Portionen

2 Zweig/e Estragon

½ Bund Dill

100 g Champignons

250 g Garnele(n), geschält und gekocht

6 Ei(er)

100 ml Mineralwasser

1 Ei Butter

Salz

Pfeffer, weiß

Zubereitung

Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Champignons putzen und je nach Größe halbieren und vierteln. Garnelen kalt abbrausen, im Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Eier in eine Schüssel geben und leicht schlagen. Mineralwasser zugeben und unterrühren. Mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin in ca. 3 Minuten goldbraun braten. Garnelen und Kräuter dazugeben und das gerührte Ei darüber gießen. Das Rührei bei geringer Hitze stocken lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.06.04 Chrissy79

Spargel - Ravioli mit Garnelen 2 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Mehl

2 Ei(er)

1 Eigelb

Salz

3 El Öl (Olivenöl), oder 4

400 g Spargel, grüner

400 g Spargel, weißer

100 g Käse (Bel Paese, milder ital. Schnittkäse; ersatzweise Butterkäse)

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

½ Bund Basilikum

12 Garnele(n), roh, geschält

3 El Butter

Zubereitung

Aus Mehl, 2 Eiern, ½ TL Salz und 2 TL Öl einen glatten elastischen Teig kneten. 30 Min. kühl stellen. Inzwischen Spargel schälen und in Salzwasser kochen, abschrecken. 200g grünen Spargel für die Füllung fein würfeln, übrigen Spargel in ca. 5 cm große Stücke schneiden.

Käse fein würfeln, mit Eigelb und Spargelwürfeln mischen. Salzen und pfeffern. Teig ausrollen und je 1 TL Füllung darauf geben. Andere Teigplatte darauf legen, leicht andrücken und mit einem Teigrad Ravioli teilen. In Salzwasser 5-6 Min. kochen.

Knoblauch in Scheiben, Basilikum in Streifen schneiden. Garnelen von jeder Seite 2-3 Min. im übrigen heißen Öl braten, salzen, pfeffern. Herausnehmen, warm stellen. Knoblauch in 1 El Butter in der Pfanne dünsten.

Ravioli, Spargel, Basilikum darin schwenken. Ravioli, Spargel und Garnelen auf Tellern anrichten, mit übriger heißer Butter beträufeln.

Getränk: Riesling

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.04.02 Hobbykoechin

Spargelgemüseplatte mit Basilikum Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

2 kg weißer Spargel
Salz
Zucker
2 Möhren
2 kleine Zucchini
1 mittelgroße Zwiebel
2 Ei Butter
100 ml Gemüsebrühe (Instant)

200 g küchenfertige Garnelen

2 Ei Zitronensaft
weißer Pfeffer
1 Ei Öl
1/2 Bund Basilikum

Zubereitung

1. Spargel schälen, waschen und die Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker 15-20 Minuten garen.
2. Möhren und Zucchini in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Butter erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Gemüse zufügen. Brühe angießen. 5-10 Minuten dünsten.
3. Garnelen mit 1 Ei Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen und die Garnelen darin rundherum 3-4 Minuten braten.
4. Spargel abtropfen lassen, zum Gemüse geben. warm stellen. Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen und in Streifen schneiden. Garnelen damit bestreuen.
5. Spargel und Gemüse nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit den Basilikum-Garnelen anrichten und mit restlichem Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 230 kcal E 18 g, F 10 g, KH 13 g

Geling-Trick

Gegarter Spargel sollte nicht zu weich sein.. Darum mit einem spitzen Messer in die Stangen stechen Geht die Klinge gut hindurch, ist der Spargel gar.

Mini Nr. 17/03

Spargelomelette mit Garnelen 6 Ei M

Zutaten

200 g tiefgefrorene Garnelen
500 g Spargel

6 Eier

4 El Sahne

1 Tl Salz,
1 Messerspitze weißer Pfeffer
3 El Butter

Pro Portion etwa 1385
Joule/330 Kalorien.

Zubereitung

Die Garnelen aus der Verpackung nehmen und zugedeckt antauen lassen. Den Spargel putzen, bündeln und in kochendem Salzwasser je nach Dicke der Stangen 20 bis 30 Minuten kochen lassen. Die Eier mit der Sahne, dem Salz und dem Pfeffer verquirlen. Den Backofen auf 100° vorheizen. Knapp ein Viertel der Butter in einer Pfanne erhitzen, ein Viertel der Eimasse hineingießen und die Pfanne leicht schütteln. Die Eimasse fest werden lassen, die Oberfläche soll jedoch noch glänzen. Jede Omelette auf einen vorgewärmten Teller geben und im Backofen warm halten, bis alle Omelettes gebraten sind. In der restlichen heißen Butter die Garnelen unter Umwenden bei schwacher Hitze erwärmen. Die Spargelstangen aus dem Sud heben (den Sud für eine Gemüsesuppe verwenden), abtropfen lassen und auf die Omelettes verteilen. Die Omelettes zusammenklappen und mit den Garnelen bestreuen. Dazu passt sehr gut ein frischer grüner Salat.

Tipp Wenn es keinen frischen Spargel gibt, kann man ihn durch junge Perlerbsen oder Broccoliröschen ersetzen.

Süßscharfe Bouillabaisse mit Kokosmilch

Zutaten für 2 Portionen

200 g Fischfilet

1 Stängel Zitronengras
1 Stück Ingwer, (ca. 2 cm)

1 Stängel Koriandergrün
2 Chilischote(n)
1 Dose/n Kokosmilch, ungesüßte (400ml)
2 El Limettensaft

2 Garnele(n), (oder nach Belieben natürlich auch mehr)

1 El Olivenöl
Tabasco

Zubereitung

Das Fischfilet waschen und in 1cm große Würfel schneiden. Zitronengras in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, Ingwer schälen und halbieren. Koriandergrün waschen und fein hacken. Chilis waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Kokosmilch in einen Topf geben und mit Zitronengras und Ingwer aufkochen lassen. Fischstücke dazugeben und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Limettensaft, Chiliringe und Koriander dazu und bei kleiner Hitze ziehen lassen. Die Garnelen schälen und die Darmfäden entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen anbraten. Bouillabaisse mit Garnele/n anrichten (vorher den Ingwer aus dem Topf nehmen) und nach Geschmack mit Tabasco beträufeln.

Brennwert p. P.: 237

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.06.04 nicolsche

Tansanische Fischpfanne mit Spinat

Fisch auf exotisch - afrikanische Art

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Kabeljau oder ähnliches)

1 El Zitronensaft
½ TI Knoblauchpulver
1 TI Zimt
½ TI Thymian
½ TI Paprikapulver
½ TI Pfeffer, frisch gemahlen
50 g Mehl
1 Prise Salz
½ TI Curry
½ TI Koriander
½ El Butter
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch

300 ml Kokosmilch
150 g Blattspinat, frischer

225 g Garnele(n), geschält
1 Prise Chilipulver

Die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln. Knoblauchpulver, Zimt, Thymian, Paprika, Pfeffer und eine Prise Salz vermischen und den Fisch damit würzen. Etwa eine Stunde zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

Die Sauce ist im Grunde weicher Spinat, der aber hat es in sich: Dazu den Blattspinat in feine Streifen schneiden und mit der Kokosmilch aufsetzen. Um Missverständnisse zu vermeiden, es geht um weiße Kokosmilch, nicht den frischen Saft aus den Nüssen - big difference!

Spinat und Milch aufkochen und dann sanft weiterköcheln lassen, bis der Spinat weich ist und sich die Flüssigkeit etwas reduziert hat. Dann zum kurzen Abkühlen beiseite stellen. Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch mit dem Messerrücken fein reiben - beides in der Pfanne glasig dünsten, dann die Garnelen dazugeben und kurz durchziehen lassen.

Währenddessen Spinat und Kokosmilch in der Moulinette fein pürieren und dann zu den Garnelen geben. Gut durchrühren und sanft köcheln lassen, während der Fisch gebraten wird.

Den Fisch aus dem Kühlschrank holen und auf dem Brett in großzügige Würfel schneiden. Das Mehl wird mit etwas Salz, Curry und Koriander zur würzigen Panade, in der man den Fisch kurz wendet. Dann den Fisch in der Pfanne etwa 2-3 Minuten pro Seite goldbraun braten.

Den Fisch auf den Tellern anrichten, die Sauce mit den Garnelen an und etwas über den Fisch geben. Dazu passt weiches Fladen- oder indisches Naanbrot und ein leckerer Weißwein.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
09.02.03 Drumboy

Garnelen Reis

Brasilianische Fischpfanne mit Reis

Mucequa de Peixe

Zutaten für 4 Portionen

300 g Garnele(n), groß, geputzt, frisch oder TK

800 g Fisch (gemischter Seefisch oder Filet), geputzt, frisch oder TK

½ Zitrone(n)
5 Knoblauch

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n)
- 1 kg Tomate(n), aromatisch
- 4 El Palmfett (Palmöl)
- 1 Dose Kokoscreme, ungezuckert
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 El Oliven
- 6 El Olivenöl
- 300 g Reis, Parboiled
- Salz
- 1 TI Sambal Oelek

Fische säubern und bei den Garnelen den schwarzen Darmanteil entfernen. Fische und Garnelen in eine Schüssel geben und mit dem Saft der halben Zitrone, 4 durchgedrückten Knoblauchzehen und etwas Salz vermischen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Eine große Pfanne erhitzen. 4 El Olivenöl darin heiß werden lassen und die Fische und Garnelen darin von allen Seiten anbraten. Dann wieder aus der Pfanne entnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel in groben Scheiben in dem restlichen Fett dünsten, Paprika (in Ringe geschnitten) zugeben und weiterdünsten. Die klein geschnittenen Tomaten und 1 TI Salz zugeben. Alles zu einer Soße kochen lassen (15-20 Minuten).

Das Palmöl, die Kokoscreme und den klein geschnittenen Koriander untermischen und gut verrühren. Mit Salz und Sambal Oelek abschmecken. Die Fische und Garnelen zugeben und bei niedriger Stufe gar ziehen lassen.

Für den Reis zuerst eine zerdrückte Knoblauchzehe in 2 El Olivenöl anbraten. Dann den trockenen Reis zugeben und glasig werden lassen. Nach einigen Minuten mit der doppelten Menge heißem Wasser (600 ml) aufgießen, 1 TI Salz untermischen, abdecken und bei kleiner Hitze 25 Minuten fertig garen (dabei nicht mehr umrühren).

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.11.05 pagodeiro

Garnelen auf Zitronenriesotto M

und Rucola - Pesto

- Zutaten für 4 Portionen
- 200 g Reis (Risottoreis)
- 1 TI Chiliöl
- 1 kleine Schalotte(n)
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 1 Scheibe/n Ingwer, frisch
- 1 Zitrone(n), unbehandelt

etwas Zitronensaft
Salz und Pfeffer, weiß

n. B. Parmesan, frisch gerieben

2 EI Butter

8 Garnele(n), Schwänze

1 EI Gewürzmischung (Sambal Manis)

Olivenöl

50 g Rucola

Olivenöl

1 EI Pinienkerne

Kresse - Blüten und Zitronenthymian

Zubereitung

Von der Zitrone einige Zesten (feine Streifen) abschaben. Zitrone filetieren und in kleine Stücke schneiden. Schalotte, 1 Knoblauchzehe, Ingwer sehr fein schneiden und in Öl andünsten. Reis dazugeben, mit Fischfond (vorher erwärmen) aufgießen, salzen. Ständig rühren und immer wieder mit Fischfond sowie abwechselnd mit Gemüsebrühe wenig aufgießen. Wenn Flüssigkeit verkocht ist, wieder nachgießen, bis der Reis die richtige Konsistenz hat (ca. 20 Minuten). Am Schluss Parmesan, Pfeffer, Butter und Zitronensaft unterheben.

Garnelenschwänze halbieren. 4 Hälften im Stück lassen, von den restlichen das Fleisch auslösen und klein schneiden. Öl erhitzen, Knoblauch hineinpresse, Garnelenhälften andünsten. Nach einigen Minuten das restliche Fleisch dazu, salzen, pfeffern und etwas Sambal Manis dazugeben. Rucola mit den Zutaten mixen.

Das Zitronenriesotto mit Garnele und Garnelenfleisch anrichten. Zitronenthymianblättchen und Zitronenzesten leicht darüber streuen. Mit Blüte garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.04.05 Semiduck

Garnelen Curry M

Zutaten für 2 Portionen

180 g küchenfertige Garnelen

Salz und Pfeffer

2 TI Pflanzenöl

4 Schalotten

4 gelbe Paprikaschoten

1 TI Mehl
2 TI Currypulver
250 ml Gemüsebrühe

4 EI Saure Sahne

1 TI Tomatenmark
1/2 kleine Mango
1 EI gehackte Petersilie
160 g gegarter Reis

Zubereitung

Die Garnelen werden mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt, in erhitztem Öl kurz anbraten und zur Seite stellen. Schalotten würfeln, Paprikaschoten in Streifen schneiden und in der Pfanne fettfrei andünsten. Das Mehl und Currypulver darüber streuen, Brühe angießen, Saure Sahne und Tomatenmark einrühren und alles kurz aufkochen lassen. Mango fein würfeln, mit Garnelen unterheben, kurz erhitzen und mit Petersilie bestreuen. Curry-Garnelen mit Reis auf einem Teller garnieren.

Garnelen mit thailändischem Reis

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
Blumenkohl, Brokkoli und Weißkohl
2 Stange/n Staudensellerie
50 g Zuckerschote(n)
50 g Sprossen (Mungosprossen)
8 EI Öl
Salz
Pfeffer, a.d. Mühle
Cayennepfeffer
1 EI Sojasauce
300 g Reis (Langkornreis), gekocht

125 ml Fischfond

8 Garnele(n), mit Schale

1 Limette(n), den Saft davon
Koriandergrün
Sesam, Samen

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse putzen und waschen. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, den Weißkohl in feine Streifen und den Staudensellerie in Scheiben schneiden. Von den Zuckerschoten die Enden abknipsen. Die Sprossen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne 5 El Öl erhitzen und zunächst die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Dann nach und nach das vorbereitete Gemüse hinzufügen. Unter ständigem Rühren in 6 bis 8 Minuten bissfest braten.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Sojasoße würzen und den Reis untermischen. Den Fischfond dazugießen, alles gründlich vermischen und zusammen kurz erhitzen.

In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Limettensaft beträufeln. Den Gemüsesereis nach Belieben mit Koriandergrün und Sesamsamen garnieren und mit den Garnelen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

24.11.04 Nina82

Gebratene Riesengarnelen mit Safranrisotto

Für 4 Person

Zutaten:

200 g Krabben im Aufguss (Dose)

etwas Zitronensaft

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 El Öl

300 g Rundkornreis

400 ml Fischfond

5 g gem. Safran

Salz weißer Pfeffer aus der Mühle

800 g aufgetaute rohe geschälte TK- Riesengarnelen.

Krabben abspülen und mit Zitronensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln in Ringe, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. 1 El Öl in einem Schmortopf erhitzen, Reis darin 2 Min anschwitzen, nach und nach mit dem Fischfond ablöschen, Safran und 1 Tl Salz zufügen, umrühren und den Reis zugedeckt 10 Min leicht kochen lassen, dann auf der ausgeschalteten Kochstelle ausquellen lassen. Krabben zum Reis geben, gut durchrühren, den Deckel auf legen und das Risotto noch 12 Min ziehen lassen. Inzwischen in

einer breiten Pfanne das restliche Öl erhitzen, Knoblauch darin anbraten, Garnelen zugeben und braten bis sie knusprig aussehen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Risotto auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Garnelen darüber verteilen und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Person: 525 kcal, 10 g Fett, 17 %, 55 g KH

Gedämpfte Reis-Garnelen-Bällchen

Für 2 Personen

125 g Klebreis

Salz

50 g mittelgroße Garnelen

1 kleine Frühlingszwiebel

0,5 cm Ingwerwurzel

2 Ei Fischsauce

Den Reis in leicht gesalzenem Wasser gemäß Packungsanweisung etwa 20 Min kochen, abgießen und abtropfen lassen. Garnelen unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Frühlingszwiebel waschen, putzen und feine hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Garnelen und die Frühlingszwiebel in eine Schüssel geben und mit dem Ingwer und der Fischsauce würzen. Jeweils 2 Ei Reis abstechen und mit dem Löffel zu runden, flachen Fladen formen. In die Mitte jeweils etwas Garnelenfüllung geben. Die Füllung mit dem Reis umhüllen, mit den Händen Bällchen von 5 cm Durchmesser formen und diese fest zusammendrücken. Die Reisbällchen im Dämpferaufsatz des Woks legen, etwas Wasser im Wok erhitzen und den Aufsatz in den Wok stellen. Die Reisbällchen bei schwacher Hitze etwa 15 Min dämpfen, sofort servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Person: 255 kcal, 2 g Fett, = 7 %, 49 g KH

Gerösteter Reis mit Garnelen 3 Ei

500 g Garnelen

2 Ei Sojasauce

4 Tassen gekochter, kalter Reis

3 Ei Öl

1/2 Tasse. geschnittene Pilze
1 gehackte Zwiebel
1/2 Tasse. Feingeschnittene Kastanien

3 Eier

Salz
1/2 TL Zucker
Pfeffer

Einen El Öl erhitzen und die Eier beidseitig goldgelb backen. Die Eier entfernen und den Rest des Öls zum Rösten der Zwiebeln und des Reis verwenden. Garnelen hinzufügen und unter Umrühren dünsten, bis sie eine rosa Farbe annehmen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und weitere 5-8 Minuten unter ständigem Rühren garen. Eier hinzufügen. Warm servieren.

Kräuterreis mit Garnelen M

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 30 Min

130 g Reis
300 ml Gemüsebrühe

20 g Riesengarnelen

1 Knoblauchzehe
2 El Zitronensaft
1 El Olivenöl
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle

50 g Schmant (24 %)

25 g gemischte Kräuter

Den Reis in der Gemüsebrühe etwa 20 Min gar kochen. Die Garnelen unter kaltem Wasser abwaschen, an der Rückseite der Länge nach einritzen und den Darm entfernen. Den Knoblauch schälen und pressen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Garnelen in der Marinade wenden und abgedeckt beiseite stellen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Den Reis abgießen und abtropfen lassen. Den Schmant und 2 El Kräuter zu den Garnelen geben und verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Kräuter unter den Reis mischen, den Reis auf 2 Teller geben, in die Mitte eine Vertiefung formen und die Garnelen dort hineinfüllen.

430 kcal, 14 g Fett, 29 %

Lachs Garnelen Spieße mit Reis M

für 1 Person

50 g Reis
Salz,
weißer Pfeffer

4 rohe Garnelen (in Schale, ohne Kopf)

100 g Lachsfilet
1 El Zitronensaft
5-6 Kirschtomaten
1 unbehandelte Zitrone
1 El Öl
2-3 Stiele Dill
2 El Butter
1-2 Tl mittelscharfer Senf

1 El Schmand
2 Holzspieße

Zubereitung

1. Reis in knapp 1/8 l kochendes Salzwasser geben und ca. 18 Minuten quellen lassen.
2. Garnelen schälen, bis auf den Schwanz, und den schwarzen Darm entfernen. Garnelen waschen, trockentupfen. Lachs in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Tomaten waschen. Zitrone heiß waschen, in Spalten schneiden. Vorbereitete Zutaten im Wechsel auf Spieße stecken. Öl erhitzen. Spieße darin unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.
4. Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Butter im heißen Fett erhitzen. Senf, Schmand und Dill einrühren, evtl. würzen. Reis evtl. in eine Tasse drücken und auf einen Teller stürzen. Mit Spießen und der Soße anrichten. Mit Dill garnieren.

Portion ca. 660 kcal/2770 kJ
Eiweiß 36g
Fett 39g
Kohlehydrate 43g

Spar-Tipp

Günstiger wird's mit tiefgefrorenen Garnelen und Lachs. Diese Garnelen werden auch ungeschält angeboten.

Safranreis mit Riesengarnelen M

Gewürzpaste

30 g Frische Ingwerwurzel
6 Knoblauchzehen
3 Grüne Kardamomkapseln
1 Ei Kokosraspeln
5 Rote Chilischoten
50 g Cashewkerne; oder Mandeln
1 TI Rosinen
1/4 TI Kurkuma
4 Nelken
4 Schwarze Pfefferkörner
1/4 TI Muskatnuss; gerieben
1/4 Zimtstange
3 El Korianderkörner
1 TI Kreuzkümmel
1 kg Zwiebeln; in Scheiben
5 El Öl
3 El ;Wasser

Reis

300 g Reis
2 Kapseln Safranpulver

2 El Milch

200 g Butter
3 Grüne Kardamomkapseln
4 Gewürznelken
1/2 TI Kreuzkümmel
1/2 TI Salz
600 ml ;Wasser

Riesengarnelen

24 Riesengarnelen; ohne Kopf
Salz
1/2 TI Kurkuma
1/2 TI Chilipulver
5 El Öl

Für die Gewürzpaste Ingwer würfeln, Knoblauch pellen, Kardamomkörner aus der Schale brechen, mit den übrigen Zutaten (bis auf die Zwiebeln) und zwei bis drei Esslöffel Wasser mit dem Schneidestab des Handrührers pürieren.

Die Zwiebelscheiben im Öl goldbraun braten, mit dem Gewürzpuree mischen, fünf Minuten weiterbraten und warm stellen.

Reis abspülen und gut abtropfen lassen. Safran mit Milch verrühren. Butter in einem Topf erhitzen. Kardamom mit Schale, Nelken, Kreuzkümmel und Reis dazugeben und sechs bis acht Minuten unter Rühren glasig dünsten. Mit dem Wasser aufkochen, mit der Safran-Milch und Salz würzen. 15 Minuten geschlossen ausquellen lassen, von der Herdplatte nehmen, nach zwei Minuten Deckel entfernen.

Garnelen aus der Schale brechen und entdarmen, mit der Mischung aus Salz, Kurkuma und Chili würzen, Portionsweise ca. sechs bis sieben Minuten im Öl braten.

Reis, Gewürzpaste und Garnelen auf eine vorgewärmte Platte schichten. Den Bratfond mit zwei Esslöffel Wasser lösen und darüber gießen.

Zubereitung: ca. 90 Minuten

Pro Portion: (bei acht Portionen) ca. 604 kcal

Das Gericht reicht für sechs bis acht Personen

Spargelriesotto mit Garnelen

Zutaten (für 1 Portion)

150 g grüner Spargel

2 TI Olivenöl

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Risotto-Reis

125 ml Gemüsebrühe

abgeriebene Zitronenschale von 1/2

unbehandelten Zitrone

Salz

160 g Garnelen (8 kleine)

Basilikum

Zubereitung

Spargel putzen und in Stücke schneiden. In 1 Tl heißem Öl circa 5 Minuten braten. Herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Im Bratfett glasig andünsten. Reis zufügen und kurz mitdünsten. Brühe und Zitronenschale zugeben, mit Salz würzen und bei schwacher Hitze circa 25 Minuten quellen lassen. Garnelen bis auf die Schwanzflosse schälen, waschen und trocken tupfen. Im restlichen Öl unter Wenden circa 7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Spargel und Parmesan zum Risotto geben, untermengen und mit erhitzen. Risotto mit Garnelen auf Tellern anrichten. Basilikum darüber streuen.

Nährwerte pro Portion: 392 kcal, 4,4g Fett, 10,1 Fett %

Surinaams gelbes Reisgericht

Masoesa - Alesie

Zutaten für 4 Portionen

3 Tasse/n Reis, Kotomisireis (käuflich im Chinaladen)

½ Peperoni, scharf, (Thailand)

3 Tl Knoblauchpulver

½ Tl Koriander, gemahlen

½ Tl Kurkuma, gemahlen

½ Tl Pfeffer, schwarzer

½ Tl Currypulver (gute Qualität)

100 g Bohnen, Strumpfbandbohnen, Schlangenbohnen(im Chinaladen)

2 Körner Piment

½ Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

7 El Öl

1 Tl Tomatenmark

Salz, nach Geschmack

250 g Garnele(n), getrocknete (geht auch mit frischen)

1 Lorbeerblatt

Zubereitung

Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch, Peperoni leicht braun anbraten. Die getrockneten Garnelen (vorab 20 min im warmen Wasser aufweichen) dazugeben, dann die ganzen Gewürze und die Bohnen dazu, anschließend der Tomatenpüree und Pimentkörner mitbraten.

Dann den Reis kochen laut Gebrauchsanweisung der Verpackung und wenn dieser fertig ist, alles zusammen unter dauerndem Rühren braten.

Dieses Gericht kann man sehr gut mit Pjetel zusammen kombinieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

25.04.06 hoti

Sushi-Reis mit Garnelen 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Pilze (Shitakepilze), eingeweicht

20 kleine Garnele(n), gekocht

1 Pfannkuchen (Omelett) aus 2 Eiern

1 Karotte(n)

400 g Reis (Sushi-Reis)

100 g Ingwer, gerieben

3 El Essig (Reisessig)

1 Tl Zucker

1 Tl Salz

1 Stängel Noriblätter, geröstet, in Streifen

8 Stängel Wasserlotus (Lotusringe), aus der Dose

6 Zuckerschote(n), blanchiert, in Streifen

Zubereitung

Die Pilze in etwas Wasser in etwa 20 Min. weich kochen, dann abtropfen lassen. Die Garnelen schälen, das Omelett in Streifen schneiden. Die Karotte in Streifen schneiden.

Reis in einer Schüssel mit Pilzen, Garnelen, Omelett und Karotte vermischen. Ingwer mit Essig, Zucker und Salz vermengen.

Den Reis mit der Marinade beträufeln und mit Noristreifen, Lotusscheiben und Zuckerschoten garnieren.

Tipp: Rezept für Sushi-Reis ist auch in meinen Rezepten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

10.02.03 Laxmy

Garnelen Salat

Asiatischer Gemüsesalat mit Garnelen

Ein Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Chinakohl

250 g Mungobohnensprossen

1 rote Paprikaschote

1 Stange Zwiebellauch oder kleine Stange Porree
12 Shiitake-Pilze
1 Möhre
Sesamöl
Thai-Chilisauce
Salz,
Pfeffer
4 Blatt Koriander

500 g frische Seewassergarnelen
Baguettescheiben

Zubereitung

Das Gemüse putzen, waschen und in Streifen oder Rauten schneiden. Die Pilze säubern, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Im WOK (oder im Topf) in etwas Öl zuerst die Paprikaschoten leicht anschwitzen (nicht anrösten!!), nacheinander Möhre, Zwiebellauch, Pilze, Chinakohl und Mungosprossen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Auskühlen auf ein Blech geben. Vorm Servieren den Salat in eine große Schüssel füllen und die Seewasser-Garnelen unter den Salat mischen.

Koriander in Streifen geschnitten zugeben, mit Thai-Chilisauce, Sesamöl und Salz und Pfeffer abschmecken.

Dekorativ auf großen Tellern, mit in Sesamöl gerösteten Baguettescheiben, anrichten und servieren.

Avocado - Garnelen - Salat Mayo

Zutaten für 4 Portionen
3 Ei Mayonnaise
1 Orange(n), die Schale
60 ml Orangensaft, frisch gepresster
2 Avocado(s)

400 g Garnele(n), gekochte
¼ Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schnittlauch in 2,5 cm lange Röllchen schneiden.

Dressing: Mayonnaise, abgeriebene Orangenschale und Orangensaft verrühren.

Avocados längs halbieren, entsteinen und schälen. Jede Hälfte längs dritteln und auf 4 Tellern anrichten. Mit Dressing überziehen und Schnittlauch, Salz und Pfeffer darüber streuen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.05.04 priem

Avocadosalat mit Riesengarnelen

Zutaten für 4 Portionen

2 Avocado(s)

1 Zitrone(n), den Saft

1 Paprikaschote(n), rote

8 Kirschtomate(n)

½ Chilischote(n), frische rote

4 El Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 Bund Basilikum

8 Riesengarnelen, rohe, ohne Kopf und Schale

1 Zehe/n Knoblauch

1 Zweig/e Rosmarin

Zubereitung

Avocados halbieren, schälen und fein würfeln. Mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Paprika putzen und fein würfeln. Tomaten achteln. Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Alles vermischen, mit 2 - 3 El Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Im Kühlschrank mind. 1 Std. durchziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren gehacktes Basilikum untermischen.

Riesengarnelen abspülen und putzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelen zusammen mit der halbierten, ungeschälten Knoblauchzehe und dem Rosmarinweig im restlichen Olivenöl 2 min braten. Mit dem Avocadosalat anrichten und mit etwas Rosmarin garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.08.04 gyalach

Carpaccio von Tiger Prawns

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Garnele(n), gefroren
- 3 Lauchzwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 Kaffir-Zitronenblätter
- 5 Blätter Basilikum
- 1 Chilischote(n), rot
- 4 Körner Koriander
- 2 Limette(n), den Saft davon
- 3 El Öl
 - Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Garnelen in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Lauchzwiebel putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, in Stifte schneiden. Zitronen- und Basilikumblätter in Streifen schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Koriander im Mörser fein zerstoßen, mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren, eventuell mit Cayennepfeffer nachwürzen.

Garnelen auslösen, sekundenlang in kochenden Salzwasser blanchieren. Abgießen, die Darmfäden entfernen. Garnelen in hauchdünne Scheiben schneiden. Etwas Marinade auf einem Platte verteilen. Garnelenscheiben nebeneinander auflegen, mit allen Zutaten bestreuen, mit übriger Marinade überziehen. Bis zum servieren 15-20 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.02.02 Dine

Ceviche von Riesengarnelen

mediterrane Meeresfrüchte

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Limette(n)
- 2 Limette(n), abgeriebene Schale
- 4 Limette(n), den Saft
- 2 Orange(n), ungespritzt
- 1 Orange(n), abgeriebene Schale
- 2 Orange(n), den Saft
- Salz

Zucker
2 kleine Zwiebel(n), rote
2 Chilischote(n), rote
1 Fleischtomate(n)
2 Bund Petersilie, glatte
Koriandergrün

16 Garnele(n), rohe (Black Tigers)

Zubereitung

Abgeriebene Schale und den Saft von Limetten und Orangen in einer weiten Schüssel mischen. Je eine Prise Salz und Zucker einrühren. Die Zwiebeln abziehen, in hauchdünne Ringe schneiden und in den Saft geben. Chilischoten putzen, aufschlitzen und die Kernchen entfernen. Waschen und fein hacken. Zum Saft geben oder diesen mit Tabasco möglichst scharf abschmecken. Die Fleischtomate einritzen, blanchieren und häuten. Halbieren, entkernen, die Hälften klein würfeln und in die Marinade geben und gründlich verrühren. Salzwasser aufkochen. Die Garnelen waschen und hineingeben, bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 4 Minuten ziehen lassen. Abgießen, kalt abspülen und bis auf den Schwanz aus den Schalen lösen. Den Darm vorsichtig entfernen. Die Garnelen in der Marinade ziehen lassen. Sehr dicke Garnelen längs halbieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
05.07.04 haha420000

Chinakohlsalat mit gebratenen Garnelen M

Zutaten für 2 Portionen
125 g Chinakohl
50 g Bambussprosse(n)
50 g Sojasprossen
100 g Möhre(n)
40 g Butter

125 g Garnele(n), tiefgekühlt
50 g Austernpilze
Salz und Pfeffer

100 g Kefir

1 El Sojasauce
Curry, reichlich
1 El Zitronensaft

2 Scheibe/n Baguette

Zubereitung

Vom Chinakohl den Strunk herausschneiden, den Salat in fingerbreite Streifen schneiden, kurz lauwarm waschen und trocken schleudern, Bambussprossen und Sojakeimlinge abgetropft untermischen. Möhren schälen, in feine Stifte schneiden und untermengen. Salatmischung auf zwei Tellern anrichten. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Garnelen von allen Seiten darin anbraten, dann die geviertelten Austernpilze dazugeben und kurz mitbraten. Garnelen und Pilze mit Pfeffer und Salz würzen und auf dem Salat anrichten. Kefir mit Sojasauce, Pfeffer, Salz, Curry und Zitronensaft verrühren und das Dressing über den Salat verteilen. Mit einer Scheibe Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
30.04.02 Biene62

Curry - Garnelen - Aperitifhappen 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Ei(er)

1 Ei Joghurt

1 Ei Mayonnaise

½ Apfel (Jonagold)

100 g Garnele(n)

Currypulver

Petersilie

Zubereitung

Eier hart kochen, schälen, abkühlen lassen und fein hacken. Mayonnaise mit Joghurt vermengen und mit Curry abschmecken. Geschälten Apfel in Würfel schneiden und mit den Garnelen unter die Joghurtmasse rühren. Auf Aperitiflöffel (Aperitifschalen) verteilen, mit gehacktem Ei und Petersilie verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
13.01.06 tschisette

Fruchtiger Salat mit Garnelen 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Cashewnüsse
- 1 Kopf Salat (Lollo Bionda)
- 2 Paprikaschote(n), gelb
- 4 Orange(n)

250 g Joghurt

- Honig, flüssig
- ½ Zitrone(n), davon etwas Saft
- Pfeffer

125 g Riesengarnelen

1 Ei(er)

- 1 Ei Öl
- Paniermehl

Zubereitung

Cashew-Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Salat putzen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Paprikaschoten in Streifen schneiden. Orangen filetieren. Alle Zutaten vorsichtig mischen. Joghurt mit Honig, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und vorsichtig unter den Salat heben.

Garnelen in verschlagenem Ei, dann in Paniermehl wenden. In heißem Öl von allen Seiten kurz braten. Salat auf Teller verteilen und die Garnelen darauf legen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
27.12.05 Hobbykoechin

Gambas al Ajillo

Garnelen in Knoblauchöl

Zutaten für 2 Portionen

- 12 Garnele(n), sauber geputzt
- 15 cl Olivenöl
- 5 Zehe/n Knoblauch, geschält und in Scheibchen geschnitten
- 2 Chilischote(n), rote

Zubereitung

Das Olivenöl stark in einer Tonschüssel oder aber in einer Pfanne erhitzen, die Chilischoten, den Knoblauch hinzufügen und nach einem Moment die Garnelen hinzufügen vom Feuer nehmen. Weißbrot dazureichen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
20.03.04 bernikarat_2003

Garnelen in Knoblauch - Kräuter - Öl

Zutaten für 4 Portionen

500 g Garnele(n) (TK, mit Glasur), gekocht, geschält, verzehrfertig

4 El Olivenöl

2 Zehe/n Knoblauch

½ Zitrone(n) oder Limone

1 Tl Balsamico, neutralen Essig

1 Msp. Chilischote(n), zerkleinert oder Cayennepfeffer

2 El Petersilie, gehackt, frisch oder tiefgekühlt

1 Tl Sojasauce

Salz und Pfeffer

Zucker zum Abschmecken

Zubereitung

Die Garnelen unter fließendem Wasser von der Glasur befreien und im Sieb auf einem Teller etwa 1 Stunde auftauen lassen.

Nun die Marinade herstellen: Zitronensaft, Essig, Öl, Chili, Petersilie und Sojasauce vermengen, die Knoblauchzehe hineinpressen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Marinade sollte frischwürzig sein, damit sie noch reichlich Geschmack an die Garnelen abgeben kann.

Mit den Garnelen vermengen und in einem nicht zu flachem Gefäß mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Passt prima als Vorspeise oder aufs kalte Buffet.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
02.10.05 Hoppelpoppel

Garnelen in Melone M

Ein köstlich kühler Mittagstisch, der auch als Vorspeise gereicht werden kann.

2 kleine Melonen
4 mittelgroße Tomaten
1 kleine Gurke
1 Orange
Saft einer 1/2 Zitrone
4 El Öl

3 El Sahne

2 El Minze, gehackt,
4 Zweige Minze zum Garnieren
1 Prise Zucker,
Salz & Pfeffer
1 Tl frischer Thymian, gehackt, (kann weggelassen werden)

225g geschälte Garnelen

90 g Mandelblättchen, geröstet

1. Die Melonen in der Mitte halbieren, so das Fruchtfleisch mit dem Melonenlöffel so ausstechen, das ein Rand von 0,5 cm Dicke bleibt.
2. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden oder die Bällchen so lassen. Tomaten schälen, Kerne entfernen, Fleisch in Streifen schneiden. Die Gurke schälen, halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Orangen schälen und filetieren.
3. Zitronensaft, Öl und Sahne mischen. Minze, Zucker, Salz, Pfeffer und Thymian einrühren, Garnelen, Früchte und Gemüse zugeben, gut mischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Den Salat gleichmäßig in die Melonen füllen und gut kühlen.
5. Mit Minzezweigen und Mandeln garniert servieren.

Garnelen in Melone M

Ein köstlich kühler Mittagstisch, der auch als Vorspeise gereicht werden kann.

2 kleine Melonen
4 mittelgroße Tomaten
1 kleine Gurke
1 Orange
Saft einer 1/2 Zitrone
4 El Öl

3 El Sahne

2 El Minze, gehackt,

4 Zweige Minze zum Garnieren
1 Prise Zucker,
Salz & Pfeffer
1 TL frischer Thymian, gehackt, (kann weggelassen werden)

225g geschälte Garnelen

90 g Mandelblättchen, geröstet

1. Die Melonen in der Mitte halbieren, so das Fruchtfleisch mit dem Melonenlöffel so ausstechen, das ein Rand von 0,5 cm Dicke bleibt.
2. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden oder die Bällchen so lassen. Tomaten schälen, Kerne entfernen, Fleisch in Streifen schneiden. Die Gurke schälen, halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Orangen schälen und filetieren.
3. Zitronensaft, Öl und Sahne mischen. Minze, Zucker, Salz, Pfeffer und Thymian einrühren, Garnelen, Früchte und Gemüse zugeben, gut mischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Den Salat gleichmäßig in die Melonen füllen und gut kühlen.
5. Mit Minzezweigen und Mandeln garniert servieren.

Garnelen mit Krebspüree und Lachskaviar

Zutaten für 4 Portionen

12 große Garnele(n) (Süß- oder Salzwassergarnelen), ungeschält

1 kg Kartoffeln, mehlig

8 Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

100 g Kaviar (Lachskaviar)

1 Glas Fischfond

100 g Butter (Krebsbutter), aus dem Glas

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Cayennepfeffer

Olivenöl

Sahne

Petersilie

Hühnerbrühe, gekörnt (Gemüsebrühe)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, kochen und warm stellen. Die fein gewürfelten Schalotten und den Knoblauch in einer schweren Pfanne in gutem Olivenöl glasig dünsten. Mit dem Schaumlöffel die Würfel aus dem Öl nehmen.

Garnelen im nun heißeren Öl zügig von beiden Seiten anbraten, mit Fischfond ablöschen, mit wenig gekörnter Hühnerbrühe und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Warm stellen.

Die Kartoffeln mit Sahne, wenig Fischfond und Krebsbutter feincremig von Hand stampfen. Kaviar zügig unterziehen und mit einer kleinen (Achtung, scharf) Messerspitze Cayennepfeffer zusätzlich würzen. Das Püree sollte nun eine schöne rote Farbe haben. Vorsicht mit Salz!

Jeweils 3 Garnelen auf einer Portion Krebspüree auf warmen Tellern anrichten. Im Fond die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit der fein gewiegten Petersilie (1 El) schwenken und die Garnelen damit übergießen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.03.06 polarbär66

Garnelen mit pikantem Dressing

Sunomono

Zutaten für 4 Portionen

½ Salatgurke(n)

400 g Garnele(n), mittelgroß, roh

3 El Essig (Reisessig)

1 El Zucker

1 El Sojasauce

1 Tl Ingwer, frisch

1 El Sesam, geröstet

Zubereitung

Die Gurke längs halbieren und den Samen herausschaben, dann schälen.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, gut salzen und 5 Minuten stehen lassen. Danach das Salz abspülen und die Scheiben trockentupfen.

Die Garnelen 2 Minuten in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser köcheln lassen, bis sie gar sind. Mit kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen, dann schälen und putzen, ohne die Schwänze zu entfernen.

Essig, Zucker, Sojasauce und Ingwer in einer großen Schüssel verrühren.

Garnelen und Gurken hineingeben und 1 Stunde marinieren. Auf Tellern anrichten und mit den Sesamkörnern bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.02.02 Laxmy

Garnelen - Cocktail Mayo

Zutaten für 4 Portionen

1 kl. Kopf Salat

100 g Garnele(n) - Schwänze

12 Garnele(n) (Steingarnelen)

½ Dose/n Gemüse (Palmenherzen)

3 kleine Tomate(n)

½ Gurke(n)

½ Sellerie

1 Tasse/n Mayonnaise

½ Zitrone(n)

1 Prise Cayennepfeffer

etwas Paprikapulver

etwas Kerbel

Zubereitung

Den Salat putzen und davon 6 kleine Blätter beiseite legen. Den übrigen in feine Streifen schneiden und 6 Gläser damit auslegen.

In einer Salatschüssel die Hälfte der Garnelenschwänze, die in Scheiben geschnittenen Palmenherzen, den kleingeschnittenen Sellerie, die kleinstwürfelig geschnittenen Tomaten und die in Scheiben geschnittene Gurke mischen. Von der Gurke 6 Scheiben zurückbehalten. Die Zitrone auspressen, die Zutaten in der Salatschüssel damit beträufeln, Mayonnaise dazugeben und gut mischen. Mit etwas Cayenne-Pfeffer würzen, nochmals gut mischen.

Das Ganze in die Glasteller füllen, obenauf ein Salatblatt und die übrigen Garnelenschwänze legen.

Jeden Teller mit 2 Steingarnelen und 1 Gurkenscheibe garnieren, dann mit Paprika und gehacktem Kerbel bestreuen. Kühl servieren.

Dazu passt: ein trockener Vouvray-Weißwein

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

30.11.02 Judith

Garnelen-Rufcola-Salat M

Zutaten für 2 Pers.

8 rohe Tiefkühl-Garnelen

80 g Rucola

20 g schwarze Oliven
200 g Kirschtomaten
1 rote Chili

100 Magermilch-Yoghurt

3 TI Zitronensaft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EI Öl
6 EI Gemüsefond

Zubereitung

Garnelen auftauen lassen

Oliven entsteinen und in feine Spalten schneiden. Kirschtomaten halbieren, Chili entkernen und fein hacken. Zwiebel fein würfeln.

Yoghurt, 2 TI Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.

Garnelen längs am Rücken einschneiden und den Darm entfernen.

In 1 EI heißem Öl von jeder Seite 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Chili und Zwiebel in 1 EI Öl im Bratfett andünsten, mit dem Gemüsefond ablöschen. Rucola, Oliven und Tomaten mit der Vinaigrette mischen, mit den Garnelen anrichten. Yoghurt dazuservieren.

Dazu passt Baguette-Brot.

Gemüseplatte und Garnelen mit Dips 3 Ei M

Zutaten für 10 Personen

4 mittelgroße Tomaten
3 Knoblauchzehen
1 Flasche (200 ml) "Texicana Salsa"
Salz,
weißer Pfeffer

3 Eier

1 Gewürzgurke
2 Zwiebeln
je 1 Bund Dill, Petersilie und Schnittlauch

250 g Magermilch-Joghurt

200 g Salat-Mayonnaise

300 g Crème fraîche

1-2 El Zitronensaft
4 Kolben Chicorée
1 Staude Stangensellerie
600 g kleine Möhren
1 Beutel (125 g) Taco-Chips

25 fertiggegarnte Garnelen (ca. 300-400 g)

Zubereitung

1. Salsa-Dip Tomaten waschen, fein würfeln. 1 Knoblauch schälen, hacken.
Beides in die Salsa rühren, würzen.
2. Kräuterdip Eier hart kochen, schälen und würfeln. Gurke würfeln.
Zwiebeln schälen. Kräuter waschen. Beides fein hacken. Alles mit 150 g Joghurt und Mayonnaise verrühren, würzen.
3. Knoblauch-Dip 2 Knoblauchzehen schälen, hacken. Mit Crème fraîche, 100 g Joghurt und Zitronensaft verrühren, würzen.
4. Gemüse putzen und waschen. Chicoréeblätter ablösen, übriges Gemüse grob zerkleinern. Mit den Chips auf einer Platte anrichten. Garnelen und Dips dazureichen

Glasnudelsalat auf Chinakohl

Zutaten für 6 Portionen
½ kleiner Chinakohl
Salz
2 El Essig (Apfel- oder Obstessig)
1 Tl Zucker
4 El Öl
1 Msp. Sambal Oelek
100 g Glasnudeln

150 g Rotbarschfilet

4 El Sojasauce
1 Chilischote(n), rot
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
3 Stange/n Staudensellerie

150 g Garnele(n) - Fleisch, gekochtes

1 Zitrone(n), den Saft
1 Stängel Zitronengras

Zubereitung

Chinakohl putzen, waschen, trocken schütteln und in breite Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz etwas mürbe kneten. Essig, Zucker, 2 EL Öl und Sambal Olek verrühren und über den Kohl träufeln.

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Fischfilet in einen Drahtsiebeinsatz legen. 1/8 l Wasser mit 2 EL Sojasauce mischen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herausschneiden, Schote gut ausspülen, dann in feine Ringe teilen. Ins Wasser geben, aufkochen, den Siebeinsatz mit dem Fisch einhängen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten dämpfen. Fisch herausheben, abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke teilen.

Zwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 cm lange Stücke teilen. Sellerie putzen, waschen, in Halbmonde schneiden.

Gemüse in eine Schüssel geben. Nudeln mit dem Gemüse mischen, Fisch und Garnelen zufügen, alles auf dem Chinakohl anrichten.

Zitronensaft mit der restlichen Sojasauce verrühren, übriges Öl zufügen und gut verschlagen. Zitronengras fein schneiden, die Marinade damit würzen. Marinade über den Salat träufeln. Nach Belieben mit Chilischotenringen aus der Fischbrühe bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.10.03 JosephineB

Gurkensalat mit Eismeergarnelen

Erfrischende Vorspeise

Zutaten für 6 Portionen

1 große Salatgurke(n), frische

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Chilischote(n)

450 g Garnele(n) (TK-Eismeergarnelen)

1 Zitrone(n), unbehandelte

1 EL Öl, geschmacksneutrales

Salz

Zubereitung

Eismeergarnelen auftauen lassen, kurz abbrausen, trocknen, kühl stellen. Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen.

In Halbringe von ca. 0,5 cm Dicke schneiden, leicht salzen, 30 Minuten stehen lassen, angesammeltes Wasser abgießen, trocknen, kühl stellen. Frühlingszwiebeln der Länge nach vierteln und in ganz feine Stückchen schneiden. Chilischote halbieren, Kerne und Scheidewände auskratzen, sehr klein schneiden. Wer gerne scharf isst, nimmt zwei oder drei Chilisכותen oder eine sehr scharfe Sorte (ev. Asialaden).

Gurken mit Eismeergarnelen, Zwiebeln und Chilischote vermischen, das Öl dazu, Abrieb von knapp 1/2 Zitrone dazugeben, mit Salz vorsichtig abschmecken, Zitronensaft dazu, bis frisch und zitronig, aber nicht sauer. Sehr kühl servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
09.12.05 schasti

Gurkensalat mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

400 g Garnele(n)

1 Orange(n), den Saft

1 Salatgurke(n)

1 Zitrone(n), den Saft

½ TI Salz

Pfeffer, weiß

½ Zehe/n Knoblauch

1 TI Zucker

3 EI Öl

1 Bund Dill, fein gehackt

Zubereitung

Die Garnelen mit dem Orangensaft beträufeln und eine halbe Stunde marinieren.

Die Gurke waschen, abtrocknen, längs halbieren, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel oder 1 cm dicke Stifte schneiden. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl die Salatmarinade bereiten. Die Gurkenstücke und die Garnelen zur Marinade geben und gut durchmischen. Mit dem gehackten Dill bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
24.06.02 Aurora

Kalte Tofuplatte

Zutaten für 2 Portionen

4 Garnele(n), ohne Kopf und Schale

250 g Tofu, frisch

1 Zehe/n Knoblauch

10 g Ingwer

1 Bund Koriandergrün

Sojasauce

2 El Essig (Sojaessig)

2 Tl Öl (Sesamöl)

2 Tl, gest. Zucker

Zubereitung

Die Garnelen in siedendem Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Abtropfen lassen und beiseite stellen. Tofu (wird meist Blockweise in einer Plastikform verkauft) in Scheiben schneiden, in der Form belassen.

Knoblauchzehe, Ingwer und die Stängel vom Koriandergrün fein zerhacken und mit der Sojasauce übergießen. Mit Sojaessig, Sesamöl und Zucker abschmecken (je nach Herkunft und Qualität der Sojasauce, des Sojaessigs und des Sesamöls, können die angegebenen Mengen variieren). Mit Alufolie zudecken und ruhen lassen.

Die Tofuform auf einem Teller auskippen, die einzelnen Scheiben vorsichtig zurechtlegen, mit den Garnelen und grob zerhackten Korianderblätter dekorieren. Erst kurz vor dem Servieren die Sauce großzügig über den Teller gießen.

Wird praktischerweise mit dem Löffel gegessen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.03.06 chopsticks

Kalter Reisteller 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

125 g Reis

3 El Mayonnaise

Paprikapulver

Salz und Pfeffer

Petersilie, gehackt

Schnittlauch

1 Schalotte(n)

1 Tomate(n)

2 Ei(er), hart gekocht

100 g Garnele(n)

Salat, einige Blätter

Zubereitung

Reis gar kochen, abkühlen lassen. Mit Garnelen, Mayonnaise, Petersilie, Paprikapulver, Schnittlauch und der fein geschnittenen Schalotte (oder Zwiebel) vermengen. Salat auf Tellern anrichten, den Reis darauf verteilen und mit Eiern und Tomaten garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

28.07.05 tschisette

Kartoffel Garnelen Salat mit rotem Pesto M

Zutaten für 4 Portionen

800 g kleine Kartoffeln

1 Glas (370 ml) Tomatenpaprika

2 Knoblauchzehen

60 g Pinienkerne

40 g Parmesan

1/2 Tl Sambal Oelek

5 El Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer

175 g Römersalat

250 g Kirschtomaten

12 küchenfertige Garnelen

2 El Öl

2-3 El Limettensaft

3-4 Stiele Basilikum

grober bunter Pfeffer

Zubereitung

1 . Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten in Wasser kochen.

2. Tomatenpaprika abtropfen lassen. Knoblauch hacken. 20 g Pinienkerne rösten. Parmesan grob hacken. Mit Tomatenpaprika, Knoblauch, Sambal Oelek, 40 g Pinienkernen und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kartoffeln abschrecken, Schale abziehen, halbieren und abkühlen lassen.

4. Römersalat in Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Garnelen im Öl 4-5 Minuten braten. Mit Limettensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Basilikum abzupfen. Mit Kartoffeln, Salat, Tomaten und Garnelen mischen. Mit gerösteten Pinienkernen und Pfeffer bestreuen. Pesto dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 490 kcal, E 23 g, F 29 g, KH 31 g

Mini Nr. 2/04

Kartoffelsalat mit Erbsen Kerbel und Riesengarnelen

Für 4 Personen

Zutaten

800 g fest kochende Kartoffeln,

Salz,

150 g Erbsen (TK),

3 El Weißweinessig,

4 El Gemüsebrühe,

Pfeffer aus der Mühle,

5 El Rapsöl,

2 Tl abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone,

1/2 Bund Kerbel,

16 Riesengarnelen (gekocht, ohne Schale)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. In wenig kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten.

Kurz vor Schluss die Tiefkühl-Erbsen zugeben und noch etwa 2 Minuten mitgaren. Dann abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel umfüllen.

Essig, Brühe, Salz, Pfeffer, 4 El Öl und abgeriebene Zitronenschale verrühren, abschmecken und mit den vorbereiteten Zutaten vermengen. Kerbel waschen, trocken schwenken, Blättchen abzupfen und zum Salat geben. Jetzt nochmals abschmecken.

Garnelen waschen, trockentupfen und in 1 El heißem Öl kurz braten. Salzen, pfeffern, herausnehmen und mit dem Kartoffelsalat anrichten.

Pro Person ca.

384 kcal (= 1607 kJ)

27 g Eiweiß,

15 g Fett,

34 g Kohlenhydrate,

7 g Ballaststoffe

Apotheken Umschau Nr. 2.9.02

Kartoffelsalat mit gegrillten Garnelen M

4 Personen

300 g Kartoffeln

100 ml Gemüsebrühe

2 El Apfelessig

20 g Senf

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

1 Bund Sauerampfer

50 g Löwenzahnblätter

Salz

Pfeffer

8 Riesengarnelen

1 El Olivenöl

4 El gehackte Kräuter und Wildkräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Schafgarbe, Löwenzahn, Frauenmantel, Pimpinelle, Gänseblümchen, Kleeblüten)

50 g Creme fraiche

Kartoffeln kochen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Aus Gemüsebrühe, Apfelessig, Senf und klein gehackter Zwiebel einen Sud herstellen. Den Sud aufkochen, die Kartoffeln damit vermischen.

Die Blätter von Petersilie, Sauerampfer und Löwenzahn waschen, klein hacken und zusammen mit Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben. Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten.

Die Riesengarnelen halbieren und mit Olivenöl beträufeln. Etwa

drei Minuten grillen oder in der Pfanne braten. Für den Kräuter Dip zwei Esslöffel der Kräuter und Wildkräuter mit Creme fraiche, Salz und Pfeffer verrühren. Die restlichen Kräuter und Blüten zum Garnieren verwenden.

Kohlrabisalat im Thai Style

Zutaten für 6 Portionen

- 3 Kohlrabi
- 3 Karotte(n)
- 3 Tomate(n)

500 g Garnele(n), (fertig geputzt gewogen)

- 1 Zehe/n Knoblauch
- 3 Chilischote(n), rot, thailändisch
- 2 El Limettensaft
- 1 El Rohrzucker

2 El Fischsauce

Zubereitung

Kohlrabi und Karotten raspeln. Tomaten achteln. Garnelen in Salzwasser 5 Minuten garen, abseihen und abkühlen lassen.

Für die Marinade die Knoblauchzehe und die thailändischen rote Chilischoten fein hacken oder im Mixer pürieren. Mit Limettensaft, braunem Zucker und Fischsauce mischen. Das Gemüse und die Garnelen unterrühren und etwas ziehen lassen.

Tipp: Wer es nicht so scharf will nimmt weniger Chilischoten oder lässt sie sogar ganz weg.

Ein erfrischender Salat für den Sommer.

Das Original wird mit Papaya anstelle von Kohlrabi zubereitet. Leider ist Papaya bei uns sehr teuer. Man kann auch grüne Mango anstelle von Kohlrabi verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

28.11.03 Aurora

Krabbencocktail an Blattsalat M

Zutaten für 4 Portionen

- 8 Blätter Salat (Kopfsalat), knackig, frisch

150 g Joghurt

4 El saure Sahne

2 El Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Dill oder Schnittlauch

300 g Garnele(n), gekocht, klein, ausgelöst

Die Salatblätter waschen und gut trocken. Auf 4 Tellern verteilen. Den Joghurt mit der sauren Sahne und dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Hälfte davon unter die Joghurtsauce geben.

Garnelen kurz waschen und im Sieb abtropfen lassen. Die Garnelen nun auf den Salatblättern verteilen und mit der Sauce begießen. Zuletzt die Sauce mit den restlichen Kräutern betreuen.

Brennwert p. P.: 115

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

25.11.05 simy911

Mango - Carpaccio mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

2 El Essig (Weißweinessig)

100 ml Olivenöl

1 Chilischote(n), rot

1 Zehe/n Knoblauch

Salz

Pfeffer

20 Garnele(n) (Cocktailgarnelen)

2 Mango(s) (á ca. 600 g)

1 Bund Basilikum

Zubereitung

Für die Vinaigrette Essig und Öl verrühren. Chili waschen, längs einschneiden, Kerne rausschaben, quer in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, dazupressen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cocktailgarnelen waschen, trocken tupfen. Mangos schälen, längs (bis zum Kern) in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter in feine Streifen schneiden.

Mangoscheiben kreisförmig auf Tellern anrichten, je fünf Garnelen darauf anrichten. Alles mit Basilikumstreifen bestreuen, die Vinaigrette darüber träufeln.

Brennwert p. P.: 540

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.12.04 DaniDeluxe

08.05.05 Dragonfly-Lady

Marinierte gegrillte Garnelen mit Feldsalat

Zutaten für 4 Portionen

8 Garnele(n) - Schwänze, ca. 8 cm lang

1 Zehe/n Knoblauch

25 g Ingwer

1 Peperoni, rot

4 El Öl (Sesamöl), hell

4 El Sojasauce, hell

6 El Limettensaft

1 El Zucker, braun

2 El Pflanzenöl (z.B. Erdnussöl)

150 g Feldsalat (alternativ Ruccola)

2 El Öl (Walnussöl)

Zubereitung

Die Garnelenschwänze schälen, die Schwanzflosse aber nicht entfernen. Der Länge nach aufschneiden.

Den Ingwer und den Knoblauch schälen, dann zusammen mit der Peperoni fein hacken. Den Feldsalat putzen und waschen.

Das Sesamöl im Topf erhitzen, darin den Ingwer, den Knoblauch und die Peperoni kurz anschwitzen. Den Zucker dazugeben und unter Rühren schmelzen. Mit Sojasoße und 5 El Limettensaft löschen. Die Garnelen in den Bräter legen, die heiße Marinade (bis auf 2 El für das Salat-Dressing) darüber gießen und über Nacht ziehen lassen.

Etwas Öl in einer Grillpfanne verstreichen und heiß werden lassen. Die marinierten Garnelen hineinlegen und unter mehrfachem Wenden ca. 3-4 Minuten goldbraun braten.

Währenddessen den Feldsalat mit einem Dressing aus der restlichen Marinade, dem Walnussöl, 1 El Limettensaft und Pfeffer und Salz anmachen. Auf Tellern anrichten und die Garnelen darüber legen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.01.06 Schokoliebhabin

Meeresfrüchte - Salat mit Zitrone und Limone

Zutaten für 5 Portionen

450 g Fischfilet (Schellfischfilet)

2 Jakobsmuschel(n), frische

225 g Fischfilet (Seeteufelfilet)

175 g Tintenfische

175 g Garnele(n), geschälte

6 El Petersilie, fein gehackte frische

2 El Estragon, frisch gehackten

4 El Minze, fein gehackte frische

3 El Olivenöl

1 Zitrone(n), den Saft

Salz und Pfeffer, frisch gemahlenen

1 Limone(n), den Saft

2 Frühlingszwiebel(n)

Zubereitung

Den Schellfisch in kleine Stücke schneiden, die Jakobsmuscheln säubern, den Seeteufel würfeln. Den Tintenfisch säubern und in Ringe schneiden. Zusammen in leicht gesalzenem Wasser gar dünsten. Abgießen, abkühlen lassen und mit den Garnelen in eine Rührschüssel geben.

Alle Kräuter zusammen mit dem Öl, dem Saft, den klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer verrühren, über den Fisch gießen und alles leicht vermengen. Ca. 30 Min. ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.07.05 Kochlöffelschwinger

Melonen Garnelen Salat

1 kleine Honigmelone,

100 g Staudensellerie,

1 kleine Möhre,

100 g Tiefseegarnelen,

Marinade

Zitronensaft,

Salz,
Pfeffer,
Zucker,
Öl,
einige Zweige Basilikum.

Melone halbieren, entkernen und mit einem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen.

Staudensellerie und Möhren putzen und in feine Stifte schneiden.

Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl eine pikante Marinade zubereiten.

Basilikumblätter in Streifen schneiden. Melonenkugeln, Sellerie, Möhren, Basilikum und Tiefseegarnelen mit der Soße mischen und in die ausgehöhlten Melonenhälften füllen.

Eignet sich sehr gut als erfrischende Vorspeise, und sieht sehr dekorativ aus.

Pflücksalate mit Garnelen

und anderem aus dem Meer

Zutaten für 4 Portionen

200 g Krebse (Flusskrebsschwänze)

200 g Garnele(n), tiefgefrorene

200 g Lachs, geräucherter

1 Bund Spargel

1 Pck. Salat (Pflücksalate, Eichblatt etc)

3 TI Senf

3 TI Meerrettich

3 TI Gelee (Preiselbeergelee)

½ TI Süßstoff

1 Tasse/n Balsamico, weißer

2 Tasse/n Öl (Walnussöl)

Zubereitung

Pflücksalate waschen. Spargel kochen und in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen auftauen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone braten. Lachs in Streifen schneiden. Spargel, Lachs, Garnelen und Flusskrebsschwänze zum Salat geben.

Für die Salatsoße:

Meerrettich, Senf, Preiselbeeren, Süßstoff, Essig und Öl gut vermischen über den Salat geben und fertig.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
09.06.04 HellaWahnsinn

Riesengarnelen mit Curry - Obersauce M

Zutaten für 1 Portionen

2 Riesengarnelen

Sahne

Currypulver

1 Schalotte(n)

wenig Fett

Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Garnelen schälen und Darm entfernen. Schalotte fein schneiden und in wenig Fett anschwitzen. Garnelen zugeben, mit Curry würzen. Kurz bevor die Garnelen gar sind, mit etwas Sahne übergießen, evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einen Aperitiflöffel 1-2 Garnelen legen, mit etwas Sauce übergießen und mit Schnittlauch verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
13.01.06 tschisette

Riesengarnelen mit grünem Carpaccio

Zutaten für 4 Portionen

1 Melone(n) (Galiamelone)

1 Avocado(s)

500 g Fenchel

1 Zitrone(n)

100 ml Öl (Olivenöl)

150 g Riesengarnelen

Kresse

Zubereitung

Die Riesengarnelen schälen, den Darm entfernen und längs halbieren. In etwas Olivenöl, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Den Fenchel säubern, den Strunk entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden und ebenfalls in Olivenöl, Zitronensaft, Salz und viel Pfeffer marinieren.

Die Melone vierteln, die Kerne entfernen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Avocado mit dem Sparschäler schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Zum Abschluss die Garnelen mit ihrer Marinade kurz in der Sauteuse erhitzen.

Den Fenchel in der Mitte des Tellers platzieren und mit Kresse garnieren. Melonen- und Avocadoscheiben mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft würzen und abwechselnd im Kreis um den Fenchel legen. Die Garnelen einzeln am Tellerrand platzieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

04.07.03 miss.tress

Rucola-Salat mediterran M

Zutaten für 1 Portionen

200 g Rucola

200 g Kirschtomate(n)

400 g Bohnen, dicke, junge, aus dem Glas

400 g Garnele(n) (Riesengarnelen)

100 g Käse (Pecorino oder Parmesan), gehobelt

Salz

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

1 Prise Cayennepfeffer

1 Prise Oregano, getrocknet

1 Zweig/e Rosmarin, kleiner

1 Bund Basilikum

Olivenöl

Balsamico

1 Zitrone(n), eine Scheibe und den Saft davon

4 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

Garneleschwänze mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Mit etwas Cayennepfeffer und Oregano bestreuen und ½ Stunde marinieren lassen.

Knoblauchzehen fein hacken, Rosmarinzweig waschen und mit einem Haushaltstuch trocken tupfen. Bohnen waschen und gut abtropfen lassen.

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittelstarker Flamme erhitzen.

Den Zweig Rosmarin, eine Scheibe Zitrone und den gehackten Knoblauch hinzufügen und im heißen Öl anschwanken, bis der Knoblauch ganz leicht

Farbe annimmt. Jetzt die marinierten Garnelenschwänze hinzufügen und anschwenken. Anschließend die Bohnen hinzufügen und nochmals alles kurz anschwenken, mit Pfeffer und Salz abschmecken und anschließend die Pfanne beiseite stellen.

Rucola putzen, waschen und eventuell die harten Stiele abschneiden. Trocken schleudern und auf 4 Teller anrichten.

Basilikum grob schneiden und auf dem Rucola verteilen. Das Ganze salzen, pfeffern und mit Olivenöl und Balsamico nach Belieben beträufeln.

Die Kirschtomaten halbieren und beiseite stellen.

Jetzt die abgekühlten Garnelen, Bohnen, die Tomatenhälften und den gehobelten Pecorino (in dieser Reihenfolge) darüber verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.03.06 gschymet

Salat aus Garnelen

Zutaten für 8 Portionen

150 g Erbsen, tiefgekühlt

Salz

500 g Kirschtomate(n)

600 g Garnele(n) (Tiefseegarnelen), gegart und geschält

1 Bund Basilikum

1 Zitrone(n), den Saft

Pfeffer, weißer, frisch gemahlen

1 TI Senf, scharf

5 EI Öl

Zubereitung

Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb schütten, eiskalt abbrausen und sehr gut abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit den Garnelen und den Erbsen in eine Schüssel füllen. Das Basilikum waschen, die Blättchen abzupfen und einige zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen klein hacken und über die Salatzutaten streuen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Öl mit dem Schneebesen cremig rühren. Die Soße über den Salat gießen und alle Zutaten vorsichtig mischen. Den Salat zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals durchmischen und falls nötig, nachwürzen. Mit Basilikumblättchen bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.05.02 Elli K.

Salat aus wilder Reismischung mit Garnelen

Zutaten für 1 Portionen

- 2 Orange(n)
- 100 g Reis, Langkorn- und Wildreis
- 1 Zehe/n Knoblauch

100 g Garnele(n)

- 2 TI Öl, (Pflanzenöl)
- 1 Avocado(s), reif
- 1 EI Olivenöl, extra Vergine
- 2 EI Balsamico
- 1 EI Honig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- n. B. Petersilie

Zubereitung

Von den Orangen eine Kappe abschneiden, die Frucht aushöhlen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Reis garen.

Knoblauch klein würfeln und mit den Garnelen in dem Öl anbraten. Avocado halbieren. Eine Hälfte in Streifen, die andere in Würfel schneiden.

Orangenstücke, Reis, Avocadowürfel und Garnelen mit Öl, Balsamico, Honig, Pfeffer und Salz mischen. Alles in die Orangenschalen füllen, mit Petersilie und Avocadospalten garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

04.09.04 Ronomu

Salatherzen mit Garnelen

12 tiefgekühlte geschälte Garnelenschwänze

- 1 kleine rote Chilischote
- 5 EI Öl
- etwas Zitronensaft
- 2 Msp. Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 Salatherzen à ca. 140 g
- 1 Handvoll Rucola oder Spinatsalat
- 1 reife Mango
- 1 Avocado à 250 g

1 Schalotte
etwas Salz
5 El Instant- Gemüsebrühe
etwas Pfeffer
etwas Zucker
2-3 El Weißweinessig

Garnelen auftauen, abbrausen, trocken tupfen.

Chilischote putzen, entkernen, waschen und fein hacken.
Mit 3 El Öl, 2 Tl Zitronensaft und Kurkuma verrühren. Garnelen damit bestreichen.

Salate, wenn nötig, putzen, portionieren, waschen, trocken tupfen.

Mango schälen, flach vom Stein schneiden, dann in dünne Spalten teilen.

Avocado schälen, halbieren, vom Stein lösen und in Spalten teilen, mit Zitronensaft beträufeln.

Schalotte abziehen und fein würfeln.

Garnelen in einer heißen Pfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, leicht salzen, herausnehmen.

Bratfond mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und dem übrigen Öl verquirlen.
Die Schalottenwürfel unterheben.

Salate mit Mango, Avocado und Garnelen anrichten.
Dressing darüber träufeln.

Scharfer Garnelen-Gurkensalat

2 Personen

250 g TK-Garnelen (Lidl, Aldi)
1 Salatgurke, 260 g
1 Bund Lauchzwiebeln, 125 g
150 g Paprikaschote, gelb, feine Streifen
3 Essl. Süß-scharfe Asia-Chili-Sauce, Fertigprodukt
2 Essl. Weißweinessig
Süßstoff
Salz
Schwarzer Pfeffer adM
1 Essl. Öl

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft, 6 TL

Schnittlauchröllchen
1/2 Eisbergsalat, 250 g

2 Scheiben Roggenbrot, 80 g

TK-Garnelen antauen lassen. Gurke und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Gurke in dünne Scheiben hobeln und Lauchzwiebeln in schräge Ringe schneiden. Paprikaschoten entkernen, säubern und in feine Streifen schneiden.

Asiasauce, Essig und Salz verrühren. 1 EL Öl und den Saft einer halben Zitrone darunter schlagen. Mit Gurke und Lauchzwiebeln mischen. Zugedeckt am kühlen Ort ca. 15 min ziehen lassen.

Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. In 1 EL heißem Öl andünsten. Am besten einen Topf verwenden, da es spritzt, weil die Feuchtigkeit aus den Garnelen tritt. Garnelen zugeben und von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Gurkensalat nochmals abschmecken. Eisbergsalat in Stücke zupfen und auf zwei Tellern verteilen. Salat mit dem Gurkensalat und den Garnelen anrichten und mit Schnittlauchröllchen garnieren. Dazu jeweils eine Scheibe Roggenbrot reichen.

Berechnet mit Alles Low Fett 2

Gesamt 783,1 kcal 25,7 g Fett = 29,54 %

Spargel - Garnelen - Salat

Zutaten für 2 Portionen

250 g Garnele(n), gekocht und geschält

500 g Spargel

100 g Erbsen (Kaiserschoten)

1 Stück Ingwer, klein

2 Zehe/n Knoblauch

1 EL Limettensaft

1 EL Zitronensaft

3 EL Sojasauce

3 EL Öl (Sesamöl)

2 Chilischote(n) (Piri Piri)

1 TL Honig

Pfeffer, aus der Mühle
Salz
Fett, zum Anbraten

Piri Piri teilen, Ingwerknolle und Knoblauchzehen fein hacken und mit Limettensaft, Zitronensaft, Sojasauce, Sesamöl und Honig zu einer Marinade verrühren, mit etwas Pfeffer würzen. Die aufgetauten Garnelen in die Marinade für 12 Stunden einlegen und im Kühlschrank kalt stellen. Spargel putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und wie gewohnt bissfest garen. Kaiserschoten die letzten 5 Minuten mit dem Spargel garen. Garnelen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und kurz in der Pfanne anbraten, dann die restliche Marinade zugeben und erhitzen. Garnelen mit der Soße aus der Pfanne über den abgetropften Spargel und die Kaiserschoten geben. Den Salat lauwarm mit ofenfrischem Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
22.02.06 osslowsky

Spargel mit Garnelen und Quarkdressing M

2 Personen

500 g Spargel, weiß oder grün

1 Pack. Garnelen, King Prawns, Aldi

1 Teel.. Sonnenblumenöl

1 Essl. Zitronensaft

1 Essl. Schnittlauch

1 Prise Salz

100 g Magerquark, 10 %

60 g Joghurt, 1,5 % Fett

1 Prise Salz

2 g Paprikapulver, edelsüß

Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen aus der Verpackung nehmen und antauen lassen. Spargel schälen und die Enden abschneiden, bei grünem Spargel braucht man nur die holzigen Enden abschneiden. Dann schräg den Spargel in Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Salzen und anbraten. Grüner Spargel muss nicht lange gebraten werden. Wenn er bissfest ist, den Spargel aus der Pfanne nehmen und die Garnelen in die Pfanne geben und Zitronensaft zufügen und garen. Die Garnelen ohne den Sud auf Tellern mit dem Spargel anrichten.

Quark und Joghurt verrühren und mit Schnittlauchröllchen, Salz und

Paprika würzen und über den Spargel und die Garnelen verteilen.
Sollte das Dressing noch zu dickflüssig sein, kann man noch etwas Mineralwasser hinzugeben.

Berechnet mit 'Alles Low Fett 2'

Fettkalorien 17,59 % Fett 6,80 g Kalorien 347,90 kcal

Pro Person 173,95 kcal, 3,4 g Fett

Spargelsalat mit Grapefruit und Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 ? Spargel, grün
- Salz und Pfeffer, weißer
- 1 Prise Zucker
- 2 Grapefruit
- 2 Schalotte(n)
- 3 El Aceto Balsamico
- 4 El Öl (Sojaöl)
- 1 Msp. Cayennepfeffer

150 g Garnele(n), gegart und geschält

Zubereitung

Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden, in Salzwasser mit Zucker bissfest garen, herausnehmen, abtropfen. Grapefruits schälen, filetieren, in Stücke schneiden. Schalotten abziehen, fein hacken. Aus Aceto Balsamico, Öl, Pfeffer und Salz eine Marinade rühren, Schalotten unterheben, Spargel in Stücke schneiden mit den anderen Zutaten mischen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

20.08.02 Skadel

Spargelsalat mit Spinat und Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Spargel weißer, bissfest gegart
- 250 g Spargel grüner, bissfest gegart

200 g Garnele(n) - Schwänze, gekocht, ausgelöst

100 g Mandarine(n), filetiert

3 Frühlingszwiebel(n)
100 g Spinat, frisch, jung
60 ml Öl (Olivenöl)
60 ml Essig (Himbeeressig)
1 Zitrone(n), davon der Saft
Salz und Pfeffer
1 Ei Honig (bis 2 Ei)
1 Bund Schnittlauch
Zucker

Zubereitung

Den Spargel in Stücke schneiden. Garnelenschwänze unter fließendem Wasser kalt abbrausen, gut abtropfen lassen. Mandarinenfilets abgießen und mit den Garnelen unter die Spargelstücke mischen. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe, Spinat in breite Streifen schneiden.

Öl erhitzen, alle Zutaten kurz erwärmen und auf Tellern anrichten.

Aus Himbeeressig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Honig (1-2 Ei) eine Marinade rühren. Über den Salat träufeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Dazu passt frisches Baguette.

Tipp: Eine Variante dieses Spargelsalates ist die Kombination mit warmen gekochten Kartoffelscheiben. Dazu Kartoffeln garen, pellen in Scheiben schneiden und kurz in Gemüsebrühe ziehen lassen. Unter den fertigen Salat mischen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
21.05.02 Hobbykoechin

Tomaten-Avocado-Salat mit Garnelen

Zutaten für 6 Portionen

300 g Kirschtomate(n)
150 g Rucola
1 reife Avocado(s)
4 Ei Zitronensaft
Salz und Pfeffer
2 TI Senf
7 Ei Öl
1 Bund Petersilie, glatte
2 Zehe/n Knoblauch

9 Garnele(n) (Riesengarnelenschwänze)
Zucker

Zubereitung

Kirschtomaten vierteln, Rucola etwas Kleinzupfen. Avocado schälen, Feinwürfeln. Alles mit Zitronensaft, Gewürzen, Senf und 5 El Öl verrühren. Petersilie klein schneiden, Knoblauch hacken. Garnelen der Länge nach halbieren. Im restlichen Öl von jeder Seite ca. 1 Min. braten, salzen, pfeffern. Zum Schluss mit Knoblauch und Petersilie bestreuen und dekorativ auf dem Salat anrichten.

Brennwert p. P.: 250

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.01.02 Hobbykoechin

Warmer Spargelsalat mit Garnelen M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spargel, weißer

500 g Spargel, grüner

Salz und Pfeffer

100 g Crème fraîche

2 El Zitronensaft

2 El Öl

1 Bund Schnittlauch

100 g Sahne

1 Zehe/n Knoblauch

4 El Öl

12 Garnele(n), roh, geschält

Zitrone(n), die Schale

Zucker

Geschälten Spargel in Salzwasser mit etwas Zucker kochen. Abtropfen, warm stellen. Crème fraîche, Zitronensaft, Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden, 2/3 in die Creme rühren.

Knoblauch abziehen, halbieren und in Öl anbraten. Rausnehmen. Garnelen rundum bei mittlerer Hitze im Knoblauchöl rosa braten.

Spargel, Soße und Garnelen anrichten. Mit Schnittlauchröllchen und Zitronenschale garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.05.02 Hobbykoechin

Zweierlei Spargel mit Garnelen M

Zutaten für 6 Portionen

500 ml Wasser

500 g Spargel, weiß

40 g Schalotte(n)

50 g Butter

125 ml Sahne

1 TI Zitronensaft

1 Chilischote(n), rot

50 g Butter, kalt

Salz

Pfeffer, weiß, frisch gemahlen

800 g Spargel, grün

Frühlingszwiebel(n)

Salz

8 Garnele(n), roh, geschält

20 g Butter

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Kerbelblättchen, zum Garnieren

Zubereitung

Für die Sauce den weißen Spargel dünn schälen und die Stielenden abschneiden. Die Schalen waschen, in einem Topf mit 0,5 Litern Wasser bedecken und zugedeckt etwa 30 Minuten auskochen. Abseihen und den Sud dabei auffangen. Es sollen 250 ml Spargelsud verbleiben.

Die Spargelstangen in kleine Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und ganz fein hacken. Die Butter zerlassen und die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Die Spargelstücke zugeben und mitschwitzen. Den Spargelsud und die Sahne aufgießen und zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Mit einem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Chilischote halbieren, von Samen und Scheidewänden befreien, fein würfeln, in die Sauce geben. Warm halten.

Von dem grünen Spargel die Stielenden abschneiden und nur das untere Drittel der Stangen dünn schälen. In so viel leicht gesalzenes, sprudelnd kochendes Wasser geben, dass er gerade bedeckt ist, und etwa 8 Minuten kochen. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch der Länge nach vierteln, die dabei entstehenden Streifen werden zum Binden der Spargelbündel verwendet. Die Streifen kurz blanchieren und zum Abschrecken in Eiswasser legen.

Für die Garnelen die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Garnelen darin kurz braten, salzen und pfeffern. Den Spargel vorsichtig aus dem

Kochwasser heben, zu 4 Portionen zusammenlegen und mit je einem Zwiebellauchstreifen binden.

Die weiße Spargelsauce mit der kalten Butter mit dem Stabmixer aufschlagen. Den Spargel mit der Sauce und den Garnelen auf Teller anrichten. Mit Kerbelblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

06.01.05 Judith

Garnelen Suppe

Bohnen mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Schalotte(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 400 g Bohnen, grüne
- 3 El Öl (Sojaöl)
- 3 Lorbeerblätter
- 3 TI Sambal Oelek
- 2 El Mandeln, gemahlen
- 1 El Zitronengras - Pulver
- 400 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 2 TI Essig - Essenz (25 %)

300 g Shrimps oder Garnelen

- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch abziehen, sehr fein hacken. Bohnen waschen, putzen, schräg in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Lorbeerblätter zugeben, Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze darin weich schmoren. Zitronengras-Pulver, Mandeln und Sambal Oelek unterrühren. Bohnen zugeben, ebenfalls kurz durchschmoren. Kokosmilch und Essig zugießen. Das Gemüse etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Garnelen/Shrimps untermischen, weitere 10 Minuten garen. Zitronengrasstreifen kurz vor Garende zugeben.

Brennwert p. P.: 286

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.10.04 mini414

Bouillabaisse

Provenzalische Fischsuppe

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet (gemischte Seefischfilets)

n. B. Garnele(n), Muscheln, etc.

200 g Kartoffeln

2 Karotte(n)

½ Stange/n Lauch

¼ Knollensellerie

4 Tomate(n)

3 Schalotte(n), gewürfelt

2 Zehe/n Knoblauch, gepresst

1 Liter Gemüsebrühe

etwas Safran

3 Blatt Salbei

1 Bund Basilikum

½ Bund Petersilie, glatte

Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer

Den Fisch waschen, in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Karotten, Sellerie und Lauch putzen und fein würfeln. Die Tomaten entkernen und ebenfalls würfeln.

Schalotten und Knoblauch in Olivenöl andünsten, die Brühe angießen und Safran untermischen. Alles zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel zugeben, nach 10 Minuten Meeresfrüchte, Karotten, Sellerie und Lauch. Weitere 5-10 Minuten kochen und dann Tomaten, Basilikum, Salbei und Petersilie untermischen. Kurz aufkochen, den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Nach Belieben Baguette dazureichen.

Dazu Passen Saucen wie Pesto oder Rouille. Rouille: 2 Knoblauchzehen, 1 kleine rote Pfefferschote, 4 El Semmelbrösel, 4 El Fischbrühe, Safranfäden, Olivenöl. Knoblauchzehen schälen, in einen Mörser geben und Pfefferschote hinzufügen. Fein zerstoßen. In Fischbrühe eingeweichte Semmelbrösel, 1 Messerspitze im Mörser zerstoßene Safranfäden und 10 El Olivenöl unter ständigem Rühren nach und nach zu der Paste hinzufügen, bis eine gleichmäßige mayonnaiseartige Sauce entsteht. Wenn sie zu dick ist, eventuell mit etwas Fischbrühe verdünnen.

Pesto: Olivenöl, 1 Bund frischer Basilikum, Knoblauch, Salz, 25 g Pinienkerne, 50 g Parmesan.

Das Olivenöl mit Basilikum, Knoblauch und Salz pürieren, oder in einem Mörser fein zerstampfen. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten, zum Pesto geben und ebenfalls fein pürieren. Zum Schluss

den Parmesan fein raspeln und unter das Pesto rühren. 3 El heißes Wasser hinzufügen und das Pesto auf die gewünschte Konsistenz verdünnen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.06.03 sz1966

10.07.03 sz1966

Exotische Kürbissuppe I M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kürbisfleisch, (geschält) z.B. Hokkaido

3 El Olivenöl

500 ml Gemüsebrühe

200 ml Schlagsahne

1 Chilischote(n), rot

1 Zehe/n Knoblauch

1 El Limette(n), davon die abgeriebene Schale

1 El Limettensaft

2 Tl Ingwer, frisch gerieben

Salz und Pfeffer

250 g Garnele(n), (Garnelenschwänze)

1 Bund Schnittlauch

Kürbisfleisch würfeln, in 2 El heißem Öl andünsten und mit Brühe und Sahne ablöschen. 15-20 Minuten abgedeckt auf niedrigster Flamme köcheln. Die Chilischote entkernen und fein würfeln, Knoblauch durchpressen. Die Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Limettenschale und -saft, Ingwer, Chili und Knoblauch unterrühren und salzen.

Garnelenschwänze in 1 El heißem Öl von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen zur Suppe servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

08.07.05 Manchester

Exotische Kürbissuppe II M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kürbis(se) (z.B. Hokkaido), geschält

2 El Olivenöl

200 ml Schlagsahne

400 ml Kokosmilch
1 Chilischote(n), rot
1 Zehe/n Knoblauch
1 Ei Limettensaft
1 Ei Limette(n), die abgeriebene Schale
2 TI Ingwer, frisch gerieben
Salz

250 g Garnele(n)

1 Ei Olivenöl
Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung

Kürbisfleisch würfeln, im heißem Fett andünsten und mit Sahne und Kokosmilch ablöschen. 15 Minuten abgedeckt kochen lassen.

Die Chilischote entkernen und fein würfeln, den Knoblauch durchpressen. Die Suppe mit dem Schneidstab pürieren. Limettenschale und -saft, Ingwer, Chili und Knoblauch unterrühren, salzen.

Garnelenschwänze im heißen Öl von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.12.05 Manchester

Feurige Garnelensuppe, Tom Yam Gung

500 g Garnelen; mittelgroße, rohe

1 Stängel frischer Koriander; -- mit Wurzel
1/2 TI Schwarze Pfefferkörner
300 g Champignons
3 Zitronenblätter
2 Stängel Zitronengras
1 Galgant; frisch, 5 cm, Khaa
4 Chilischoten; frisch, thail.
3 Ei Zitronensaft

3 Ei Fischsauce

Die Garnelen Schälen und den Kopf abnehmen, das Schwanzende unbedingt daran lassen. Die Garnelen am Rücken längs leicht einschneiden, den Darm entfernen.

Die Garnelenköpfe und die -schalen mit 1,5 Liter Wasser aufkochen. Die

Korianderwurzel abschneiden, waschen und mit den Pfefferkörnern im Moerser zerstampfen. Beides zum Garnelenfond geben und diesen bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten leicht köcheln lassen. Durch ein feines Sieb geben.

Die Champignons putzen, waschen und halbieren. Die Zitronenblätter und das Zitronengras waschen, die Blätter vierteln, die Stängel in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden und im Moerser zerquetschen. Den Galgant waschen und in dünne Scheiben schneiden

Die Chilis putzen und in Ringe schneiden. Mit dem Zitronensaft und der Fischsauce in eine Schüssel geben.

Den Garnelenfond mit dem Zitronengras, den -blättern und dem Galgant etwa zwei Minuten kochen lassen. Die Garnelen und die Pilze hinzugeben und weitere drei Minuten schwach kochen lassen. Das Zitronengras, die -blätter und den Galgant aus der Suppe nehmen.

Die Suppe zu der Chilimischung geben. Mit Koriander garniert servieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 130 kcal

Fischfilet mit Garnelen und Sahne - Dillsauce M

Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

16 große Garnele(n), rohe

600 ml Fischfond

30 g Butter

1 Zehe/n Knoblauch, feingehackt

2 EI Mehl

Salz und Pfeffer

Öl, zum Braten

4 Fischfilet, à 200g

1 EI Schnittlauch, frischer gehackter

1 EI Dill, frischer gehackter

Sahne ?

Zubereitung

Garnelen schälen und den Darm aus dem Rücken herausziehen. Die Garnelen gibt es aber auch schon fertig tiefgefroren.

Fond zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze köcheln, bis er um 1/3 reduziert ist.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und Knoblauch zufügen. Mehl zugeben und eine Minute kochen, bis es aufschäumt. Vom Herd nehmen und langsam den Fond einrühren. Auf den Herd zurückstellen und ständig rühren, bis die Sauce kocht und eindickt. 1 Minute köcheln lassen. Vom Herd nehmen und **die Sahne** zugießen. Nach Geschmack würzen und warm stellen.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Fischfilets bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten. Auf den vorgewärmten Teller legen.

Garnelen in die Pfanne geben, bei Bedarf mehr Öl zugeben und 2 Minuten braten bis sie rosa werden.

Zum Servieren Schnittlauch und Dill in die heiße Sauce geben, die Garnelen auf die Filets legen und mit der Sauce begießen. Mit Schnittlauch und Dill garnieren.

Ich habe eine Reis und Wildreismischung dazu gemacht.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

20.04.06 juwey

Fischpfanne á la Katinka M

Zutaten für 6 Portionen

1 Lachsfilet (ohne Haut, ca. 600 g)

3 Fischfilet, Scholle (ohne Haut, je ca. 200 g)

1 Zitrone(n)

300 g Möhre(n), gerne mehr

Salz und Pfeffer

2 Zehe/n Knoblauch

50 g Butter

¼ Liter Wein, weiß, trocken oder Hühnerbrühe mit 1 TL Zitronensaft

1 Becher Schlagsahne (200 g)

3 Ei Saucenbinder, hell

100 g Garnele(n) (kleine Tiefseegarnelen)

1 Topf Estragon

Zubereitung

Die Fischfilets abspülen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. 3 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren. Fettpfanne oder Auflaufform ausfetten. Die abgetropften Möhren hineinlegen. Zerdrückten Knoblauch zufügen. Lachsfilet in grobe Würfel schneiden, auf die Möhren setzen. Alles mit Salz

und Pfeffer würzen. Butterflöckchen auf den Fisch geben und Wein zugeben. Den Backofen vorheizen und bei 200°C / Umluft 170°C zehn Minuten garen. Jedes Schollenfilet längs in vier Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Saucenbinder verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und unter das Gemüse rühren. Schollenfiletstreifen an beiden Enden fassen und gegeneinander drehen, so dass sie wie kleine Spiralen aussehen. Auf das Gemüse setzen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zugeben. 15 Minuten weitergaren. Zum Servieren mit Estragonblättchen bestreuen.

Dazu kann man Wildreis servieren.

Tipps: Mit dem Pfeffer nicht sparen, auch ein Hauch Chilipulver schmeckt prima.

Beim Fisch kann man variieren, Dorschbäckchen, Rotzunge und große Garnelen schmecken auch gut.

Rosmarinkartoffeln sind auch lecker dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.10.05 alaKatinka

Fischsuppe mit Habenero - Chilis

Zutaten für 8 Portionen

- 1 Staudensellerie
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Kartoffeln, festkochend

450 g Kabeljaufilet

- 4 Chili (Habahneeros)

450 g Garnele(n), rohe

- 1 Ei Öl
- 2 Ei Knoblauchgranulat (oder frischen)
- 2 Ei Thymian, getrocknet
- 2 Lorbeerblätter
- 1.5 Liter Fischbrühe (Gemüsebrühe geht auch)
- 250 ml Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Selleriestange in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, klein hacken. Kartoffeln in Würfel schneiden, ca. 1 cm. Kabeljaufilet in große Stü-

cke schneiden. Habahneeros ganz lassen oder halbieren, entkernen wer`s nicht ganz so scharf mag. Garnelen schälen, säubern und quer halbieren.

Öl erhitzen, Sellerie Zwiebel und Kartoffel 5 bis 10 Minuten dünsten.

Dann Fisch, Knoblauch, Thymian, Lorbeerblätter hinzufügen, weitere 2-3 Minuten dünsten.

Fischbrühe, Tomatenmark und Habahneeros zugeben. Kurz aufkochen lassen und 30 Minuten köcheln lassen.

Garnelen hinzugeben, alles salzen und pfeffern. Noch ca. 2 Minuten kochen, bis Garnelen gar sind.

Ergibt 8 Portionen. Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

Dazu passt Weißbrot!

Viel Spaß beim nachkochen. Ist wirklich sehr lecker und verdammt scharf!

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

07.10.02 alexa24

Garnelen - Laksa

Garnelensuppe aus Malaysia

Zutaten für 4 Portionen

500 g Garnele(n), rohe

2 El Öl

500 ml Wasser

200 g Glasnudeln

180 g Tofu

375 g Fischfond oder Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

250 g Bohnen - Sprossen

1 Bund Koriander

4 Lauchzwiebel(n)

Currypaste

1 Zehe/n Zwiebel(n)

2 Knoblauch

Ingwer - Wurzel, 3 cm

2 Stängel Zitronengras

8 Nüsse (Macadamia-Nüsse)

1 Tl Garnelenpaste

1 El Fischsauce

1 El Sambal Oelek

1 El Zitronensaft

1 Tl Kreuzkümmel

1 Tl Koriander

Zubereitung

Currypaste: Zwiebel hacken, Knoblauch pressen, Ingwer reiben, Zitronengras hacken. Alle Zutaten Cuttern oder pürieren.

Garnelen bis auf das Schwanzsegment schälen, Darm entfernen. Kopf und Schale in einem hohen Topf in 2 TL Pflanzenöl ca. 5 Minuten braten bis sie sich verfärben und aromatisch duften. Das Wasser zugießen, aufkochen und offen ca. 10 Minuten bis auf die Hälfte einköcheln. Sud abseihen und beiseite stellen.

Tofu in 2x2 cm große Würfel schneiden, im restlichen Pflanzenöl von allen Seiten goldgelb anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Garnelensud mit Fisch- oder Gemüsebrühe und Currypaste aufkochen, Hitze reduzieren und mit Kokosmilch, Garnelen und Tofu 3 bis 5 Minuten köcheln. Koriander einrühren.

Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abseihen, noch heiß in Schüsseln verteilen, mit Suppe auffüllen und mit Bohnensprossen und Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

16.05.04 priem

Garnelensuppe

Portion: 5

1 Frühlingszwiebel

300 ml Fischfond

1/2 TL Roter Curry

15 g Ingwer

50 ml Ungesüßte Kokosmilch

1 sm Stück Limonengras

100 g Geschälte Garnelen

1/4 TL Meersalz

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in 1/2 cm große Stücke schneiden. Fischfond zusammen mit Curry, Ingwer und Limonengras 3 Min. kochen lassen. Kokosmilch, Frühlingszwiebelstücke und Garnelen dazugeben, alles 2 Min. kochen lassen. Suppe vom Herd nehmen und noch 2 Min. ziehen lassen.

Garnelensuppe, scharf - sauer

Zutaten für 4 Portionen

400 g Garnele(n), mittelgroß
1 El Öl
½ Liter Wasser
1 Zehe/n Knoblauch, feingehackt
¾ Tl Salz
3 Kaffir-Limettenblätter
4 Chilischote(n), rot
1 Stängel Zitronengras, nur der dicke Teil
1 El Koriander, frisch, feingehackt
2 Frühlingszwiebel(n), fein gehackt
1 Chilischote(n), rot, feingehackt
6 Tl Fischsauce
2 El Limonensaft

Zubereitung

Garnelen schälen und putzen. Köpfe und Schalen aufbewahren. Öl stark erhitzen und die Garnelenschalen und -köpfe zugeben. Auf höchster Stufe braten, bis sie sich rosa verfärben. Wasser, Knoblauch, Salz, Limonenblätter, Chilischoten und Zitronengras zufügen. Zum Kochen bringen, dann Hitze herunterschalten und ohne Deckel 15 Min. weiterköcheln lassen. Den Sud durch ein mit doppelt gelegtem Küchenpapier ausgelegtes Sieb in einen Topf abseihen. Garnelen zugeben und das Ganze zum Sieden bringen, bis sich die Garnelen rosa verfärben. Vom Herd nehmen, Koriander, Frühlingszwiebeln, gehackte Chilischote, Fischsauce und Limonensaft zugeben und durchrühren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

15.05.02 Laxmy

Gemüse-Garnelen-Eintopf

4 Personen

2 Essl. Chili-Sauce, Asia für Huhn und Fleisch
3 Frühlingszwiebeln
200 Gramm Kartoffeln
2 Essl. Klare Gemüsebrühe, Maggi
1 Zehe Knoblauchzehe
3 Stücke Möhren, 450 g
2 Teel. Olivenöl
3 Paprikaschoten, 450 g
1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz
200 Gramm Sellerie (Stauden)
250 Gramm Tomaten, Konserve
1 Ltr. Wasser
400 Gramm Weißkraut (Weißkohl)

1 Pack. Garnelen, King Prawns, Aldi, TK

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, dabei das Weißkraut sehr fein schneiden. Wasser und Brühe verrühren. Öl erhitzen und zuerst das Kraut und die Möhren darin anrösten, dann das übrige Gemüse und die Gewürze hinzufügen. Mit Brühe ablöschen und ca. 45 min köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Garnelen hinzugeben und 5 min durchziehen lassen.

Man kann den Eintopf auch ohne Garnelen essen. Gesamt-Nährwerte ohne Garnelen 16,1 g Fett, 751,7 kcal, Fettkalorien 19,28 %

Gesamt-Nährwerte für den Eintopf mit Garnelen Fettkalorien 18,23 %
Fett 17,50 g Kalorien 864,20 kcal

Wer es nicht so scharf mag lässt die Chilisauce weg.

Kartoffel Garnelen Suppe M

4 Pers.

500 g Kartoffeln,
1 Stange Lauch,
1 Zwiebel,
1 Möhre,
1 El Öl,
1 L Fischfond (Glas),
Salz,
Pfeffer,
1 Msp. Safran,

100 g Saure Sahne (10 %),

200 g Tiefseekrabben

2 Scheiben Mehrkornbrot

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, Lauch in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel und Möhre klein würfeln. Zwiebelwürfel in heißem Öl andünsten, den Lauch dazugeben und 5 Min mitdünsten. Den Fischfond dazugießen und aufkochen lassen. Kartoffel- und Möhrenwürfeln in die Brühe geben, salzen und pfeffern, den Safran zugeben, aufkochen lassen und ca 20 Min

köcheln. Die Suppe pürieren, die Garnelen zugeben und heiß werden lassen. Die saure Sahne untermischen, jetzt darf die Suppe nicht mehr kochen. Inzwischen das Toastbrot toasten und in kleine Würfel schneiden. Vor dem Servieren die Brotwürfel über die Suppe streuen.

260 kcal, 6,5 g Fett = 23 %, 3 BE,

Kichererbseneintopf mit frittierten Garnelen

200 g Kichererbsen
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gepresst
200 g Zuckerschoten
1 rote Paprika
100 ml Gemüsebrühe

4 Garnelen

100 g Glasnudeln
1 El Curry
1 Zimtstange
1 Sternanis
1-2 El Mehl
Schale einer viertel Zitrone, unbehandelt
Cayennepfeffer,
Salz
Butter zum Anbraten
Fett zum Frittieren

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Salzwasser einweichen. Das Einweichwasser durch frisches Wasser ersetzen, die Kichererbsen eine Stunde weichkochen und anschließend das restliche Wasser abgießen. Dann die Hälfte der Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken. Paprika in feine Würfel und die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. In einem Topf mit Butter die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Paprika und Zuckerschoten zugeben und leicht anbraten lassen. Currypulver untermischen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Alle Kichererbsen, auch die zerdrückten, Zimtstange und Sternanis zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer den Eintopf abschmecken, Sternanis und Zimt wieder herausnehmen und kurz vor dem Servieren die fein geschnittene Zitronenschale zugeben. Die Glasnudeln kurz in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Von den Garnelen den Darm entfernen. Dann in Mehl wenden, mit den Glasnudeln umwickeln und in heißem Fett ausbacken. Den Eintopf in Suppentellern anrichten und die Garnelen als Einlage in die Mitte geben.

Kürbis - Suppe aus Jamaika

Zutaten für 6 Portionen

800 g Kürbisfleisch
3 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 El Öl
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch (Dose)
1 Dose/n Safran
½ Tl Cayennepfeffer
500 g Tomate(n)

8 Garnele(n), tiefgekühlt, vorgegart

Salz
2 El Kokosraspel
2 El Koriander, gehackt
Zucker
Muskat

Zubereitung

Kürbis in Spalten teilen, putzen und schälen. Kürbisfleisch in nicht zu große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und in heißem Öl andünsten. Kürbis kurz mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Kokosmilch, Safran, Muskat, und Cayennepfeffer zufügen. Alles aufkochen und 20-30 Minuten weiter köcheln, bis der Kürbis ganz weich ist.

In der Zwischenzeit Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Garnelen abbrausen, den schwarzen Darm entfernen und trocken tupfen. Suppe pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Tomaten und Garnelen darin erwärmen. Auf Teller verteilen und mit Kokosraspeln und Koriander bestreut garnieren.

Dazu passt Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.05.02 schlumpfinea

Paprikasuppe mit Garnelen M

Zutaten für 4 Portionen

3 Paprikaschote(n), gelb
1 Zwiebel(n)

60 g Butter oder Margarine
Salz und Pfeffer

6 Riesengarnelen

1 Bund Petersilie
4 Scheibe/n Toastbrot (Weizen)
600 ml Brühe (Instant)
1 TI Currypulver

100 ml Schlagsahne

Zubereitung

Paprika grob würfeln. Zwiebel pellen und ebenfalls würfeln. Zusammen in 20 g Fett 10 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Garnelen schälen, längs halbieren, säubern und in 2-cm-große Stücke schneiden. Petersilie hacken, Toastscheiben entrinden und fein würfeln. Brühe zum Gemüse gießen, bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten kochen.

Inzwischen 40 g Fett in einer Pfanne zerlassen, Curry unterrühren. Toastwürfel darin bei schwacher Hitze goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Garnelen im gleichen Fett ca. 5 Minuten braten. Suppe pürieren, Sahne dazugeben, aufkochen, nachwürzen. Mit den Garnelen, den Currycroutons und Petersilie servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
07.04.05 Andrea_L

Sauer - Scharfe Garnelensuppe

Tom Yam Gung

Zutaten für 4 Portionen
200 g Champignons
2 Frühlingszwiebel(n)

16 Garnele(n), geschälte

1 Liter Gemüsebrühe
3 El Zitronensaft
1 TI Chili - Paste
3 El Fischsauce
½ Limone(n), den Saft
Koriander, frischen
1 Stange/n Zitronengras

Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Champignons halbieren, Frühlingszwiebeln in 2cm lange Stücke schneiden, Garnelen waschen und entdarmen. Brühe mit Zitronensaft, Chilipaste, Fischsauce und Koriander verrühren. Champignons, Frühlingszwiebeln und die Garnelen zur Brühe dazugeben und köcheln lassen, bis alles gar ist (ca. 10 Minuten). Hitze runterstellen, mit Limettensaft und gehacktem Zitronengras würzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
20.10.03 Maggo&Gina

Spanischer Fischtopf

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 1 Stange/n Lauch (ca. 150 g)
- ½ Paprikaschote(n), rot
- ½ Paprikaschote(n), grün
- 400 g Tomate(n)

500 g Kabeljaufilet

- 2 El Öl (Olivenöl)
- 1 Liter Suppe (klare Gemüsesuppe)
- ½ Tl Paprikapulver, edelsüß
- 2 Lorbeerblätter

200 g Garnele(n), roh, geschält

- 1 El Petersilie

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, der Länge aufschneiden, gut waschen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen und klein würfelig schneiden. Strünke aus den Tomaten schneiden. Tomaten ca. 10 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Fischfilets unter kaltem Wasser spülen, trocken tupfen und in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb anschwitzen. Paprika und Lauch zugeben und unter öfterem Umrühren ca. 5 Minuten braten. Tomaten unterrühren und erhitzen. Suppe zugießen, Paprikapulver einrühren, Lorbeerblatt zugeben. Topf zudecken und Suppe bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schwach köcheln. Fischstücke in die Suppe legen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Garnelen zugeben und 3 Minuten ziehen lassen. Fischtopf mit Petersilie bestreut servieren.

Brennwert p. P.: 310

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

05.01.03 angi25

Thailändische Garnelen - Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 große Kartoffeln

1 kleine Zwiebel(n)

1 Ingwer

800 ml Gemüsebrühe, ca.

n. B. Kokosmilch

1 TI Currypulver

½ TI Kurkuma

4 Garnele(n)

Koriander

1 Limette(n)

Zubereitung

Die klein gehackte Zwiebel und den klein geschnittenen Ingwer in Öl andünsten. Die in kleine Stücke geschnittene Kartoffel dazugeben und mitbraten. Dann mit Curry und Kurkuma bestäuben und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen. Ca. 20 Minuten kochen lassen.

Wenn die Suppe etwas abgekühlt ist, in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren. Wieder zurück in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Zum Schluss die Garnelen 1 Minute mitziehen lassen, sonst werden sie hart, und mit klein gehacktem Koriander bestreut servieren.

Die Menge der Zutaten variiert nach Geschmack.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.10.05 PolaNegri

Thailändische Garnelensuppe, scharf - sauer

Zutaten für 4 Portionen

400 g Garnele(n), mittelgroß

1 EI Öl

½ Liter Wasser

1 Zehe/n Knoblauch, feingehackt

¾ TL Salz
3 Kaffir-Limettenblätter
4 Chilischote(n), rot
1 Stängel Zitronengras, nur der dicke Teil
1 El Koriander, frisch, feingehackt
2 Frühlingszwiebel(n), fein gehackt
1 Chilischote(n), rot, feingehackt
6 TL Fischsauce
2 El Limonensaft

Zubereitung

Garnelen schälen und putzen. Köpfe und Schalen aufbewahren. Öl stark erhitzen und die Garnelenschalen und -köpfe zugeben. Auf höchster Stufe braten, bis sie sich rosa verfärben. Wasser, Knoblauch, Salz, Limonenblätter, Chilischoten und Zitronengras zufügen. Zum Kochen bringen, dann Hitze herunterschalten und ohne Deckel 15 Min. weiterköcheln lassen. Den Sud durch ein mit doppelt gelegtem Küchenpapier ausgelegtes Sieb in einen Topf abseihen. Garnelen zugeben und das Ganze zum Sieden bringen, bis sich die Garnelen rosa verfärben. Vom Herd nehmen, Koriander, Frühlingszwiebeln, gehackte Chilischote, Fischsauce und Limonensaft zugeben und durchrühren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
15.05.02 Laxmy

Tomaten-Möhren-Suppe mit Garnelen M

Zutaten
750 g Möhren
500 g Kartoffeln
4-6 mittelgroße Tomaten
3-4 El Gemüsebrühe (Instant)

12-16 gekochte, geschälte Garnelen (ca. 250 g)

2 El Öl,
etwas Zitronensaft
Salz,
weißer Pfeffer

200 g Schlagsahne

1. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen. je ein Drittel fein würfeln, Rest Möhren und Kartoffeln grob zerkleinern. Tomaten waschen, vierteln.

Hälfte entkernen, fein würfeln und beiseite legen. Rest Tomaten grob zerschneiden.

2. Möhren- und Kartoffelwürfel in 1 3/4 l kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen. Herausheben, abtropfen. Brühe im heißen Gemüsewasser auflösen. Grobe Tomaten-, Kartoffel und Möhrenstücke darin ca. 20 Minuten kochen.

3. Garnelen abspülen, trockentupfen. Im heißen Öl ca. 2 Minuten braten. Mit Zitrone und Salz würzen. Gemüse in der Brühe pürieren. Sahne zugießen, kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen und alle feinen Gemüsewürfel in die Suppe geben.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Garnelen WOK

Asiatische Garnelen - Nudel - Pfanne

Zutaten für 6 Portionen

400 g Nudeln (Chow Mein, asiatisch)

400 g Garnele(n)

4 Möhre(n)

2 Stange/n Lauch

2 Paprikaschote(n), rot

200 g Zuckerschote(n)

100 ml Sauce (Teriyaki - Marinade)

5 El Sojasauce

3 El Öl (Sesamöl)

Pfeffer und/oder Sambal Oelek

1 Flasche Sauce, süß - sauer

Salz

Garnelen in der Teriyakisoße mit Pfeffer ca. 2 Stunden marinieren. Nudeln zubereiten. Das Gemüse putzen und klein schneiden. Den Stängelansatz der Zuckerschoten abschneiden.

Im Wok das Sesamöl erhitzen und das Gemüse ca. 5 Minuten darin braten. Dann die Garnelen mit der Teriyakimarinade und die gekochten Nudeln hinzugeben und weitere 5 Minuten braten. Nun die süßsaure Sauce hinzugeben und, je nach Geschmack, mit Sambal Oelek würzen. Nochmals 2 Minuten braten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.03.06 kochfee13

Chili-Garnelen aus dem Wok

Zutaten für 4 Portionen

350 g Garnele(n), (Schwänze)

1 TI Speisestärke

2 EI Öl, (Sesamöl)

1 TI Knoblauch, gehackt

1 TI Ingwer, gehackt

½ TI Zucker

125 g Bambussprosse(n)

1 Paprikaschote(n), rot

1 EI Chilischote(n), (rot und grün)

2 EI Sherry, (Medium)

2 EI Sojasauce

2 EI Hühnerbrühe

n. B. Basilikum, (Thaibasilikum)

n. B. Koriandergrün

½ TI Kreuzkümmel

Zubereitung

Die Garnelen waschen, danach längs des Rückens aufschlitzen und den Darm entfernen. Gut abtrocknen, mit Stärke bestäuben und diese gut einmassieren. Im Wok die beiden Ölsorten erhitzen, die Garnelen darin unter Rühren rasch auf starkem Feuer anbraten, dabei Knoblauch und Ingwer hinzustreuen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Jetzt nacheinander die vorbereiteten Gemüse u. den Kreuzkümmel hinzufügen. Bambus und Paprika in Streifen, die Chilis, ganz nach Belieben ohne oder mit den Kernen, in Streifen oder gewürfelt hinzufügen. Schließlich Sherry, Hühnerbrühe und Sojasauce angießen, einmal aufkochen. Zum Schluß Thaibasilikum unterrühren. Das Koriandergrün erst kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

06.05.02 Wolfgang-Dietz

Chiligarnelen aus Singapur

5 Chiles, rot

1 kg Garnelen, ca. 20 bis 30 Stück

100 ml Erdnussöl
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
30 g Ingwerwurzel, frisch- gerieben
80 ml Tomatensauce
2 El Sojasauce, dunkel
1 TI Salz
Pfeffer, weiß, frisch - gemahlen
2 TI Zucker

Chilis waschen und der Länge nach aufschneiden, Stielansatz, die Samen und die Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Garnelen waschen. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Garnelen unter stetem Wenden braten, bis sie ihre Farbe wechseln. Herausnehmen und beiseite stellen.

In dem Garnelenöl Knoblauch, Ingwer und Chiliwürfel unter Rühren andünsten. Die Tomaten- und Sojasauce zugeben, einmal aufkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Garnelen wieder zugeben und bei reduzierter Hitze noch 3 bis 4 Minuten simmern lassen.

Chinapfanne mit Garnelen

2 Portionen
125 g Basmatireis
100 g Mungobohnensprossen, Jodsalz
1 El Pflanzenöl

150 g Garnelen
3 El Sojasauce
1 Stange Porree
1/2 Tasse Orangensaft
1 rote Paprikaschote, Pfeffer
250 g Austernpilze

Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Garnelen abspülen und trocken tupfen. Das Gemüse waschen, putzen und mit den Austernpilzen in sehr feine Streifen schneiden. Sprossen waschen, verlesen und abtropfen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen 2 Minuten braten, mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseite stellen. Im gleichen Fett das Gemüse unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten braten. Dann die Garnelen, Sojasauce und Orangensaft zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einmal aufkochen lassen. Mit dem Basmatireis servieren.

Extra Tipp Diese Chinapfanne gelingt ausgezeichnet im Wok. An den hohen, schrägen Pfannenwänden verteilt sich die Hitze besonders gut.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion 428 Kilokalorien 28 g Eiweiß 9 g Fett 19% 58 g Kohlenhydrate 11 g Ballaststoffe

Chinesische Garnelenpfanne 2 Ei

4 Portionen

400 g Garnelen; mittelgroß, roh
1 El Fischsoße (1)
1/2 Tl Pfeffer
4 Porreeblätter; grün
3 Knoblauchzehen
5 Schalotten
500 g Sojasprossen
100 g Tofu
100 g Erdnüsse; geröstet
2 Limetten
200 g feine Reismudeln
6 El Öl

50 g Shrimps; getrocknet

2 Eier

2 El Reisessig (1)
2 El Zucker
2 El Fischsoße (2)
2 El Sojasoße; hell
1 Peperoni; rot
1 Peperoni; grün
1/8 l Reisessig (2)

Garnelen von Kopf und Schale befreien, dabei das Schwanzende am Körper lassen. Garnelen am Rücken längs einschneiden und den Darm entfernen. Mit Fischsoße (1) und dem Pfeffer mischen, 10 min marinieren. Die Porreeblätter waschen, in etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen, klein hacken. Sojasprossen abbrausen und beiseite stellen. Tofu in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Erdnüsse im Mörser oder Mixer grob zerkleinern. Limetten heiß waschen und vierteln. Reismudeln etwa 2 min in sprudelnd kochendem Wasser garen, sofort in ein Sieb gießen und kalt abschrecken. Öl im Wok erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Shrimps darin bei starker Hitze kurz anbraten.

Garnelen hinzufügen, Mischung etwa 1 min schwenken und dann alles an den Rand des Woks schieben.

Eier in die Mitte des Woks aufschlagen, verrühren und bei mittlerer Hitze etwa 3 min braten, bis sie leicht braun geworden sind. Anschließend mit den anderen Zutaten in der Pfanne gut vermischen. Die abgetropften Reismudeln und die Hälfte der Sojasprossen, die Porreestreifen, den Reissig (1)

(ersatzweise milder Weinessig), Zucker, Fischsoße (2) und Sojasoße dazugeben. Alles verrühren und heiß werden lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Sojasprossen etwa 1 min in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Kalt abschrecken und im Sieb gut abtropfen lassen. Peperoni entkernen, in Ringe teilen und mit Reissig (2) verrühren. In ein Schälchen geben. Garnelengericht auf einer Platte anrichten und servieren. Dazu jeweils ein Schälchen mit den Sojasprossen, den Limettenvierteln, Chilipulver und Zucker reichen.

Garnelen aus dem WOK

1 Portionen

3 md Frische Garnelen

1 El Sesamöl

; Salz + w. Pfeffer fr. a. d.M.

150 g Weißkohl

2 El Knoblauchbutter

25 g Sojasoße

2 Stiele Kerbel

2 Stiele Koriander

Nach Belieben

Basmatireis ODER Baguette

Garnelen bis auf das Schwanzstück aus der Schale brechen. Rücken der Länge nach leicht einschneiden und den schwarzen Darm vorsichtig herausziehen. Garnelen auf 2/3 halbieren. Sesamöl mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen darin kurz marinieren. Weißkohl putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Kohl in grobe Streifen schneiden. Knoblauchbutter in einem WOK erhitzen. Weißkohl zufügen und darin ca. 5 Min. andünsten (der Weißkohl sollte unbedingt gebräunt werden). Dann die rohen, marinierten Garnelen zugeben und ca. 3 Min. weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und gewürztem Sesamöl abschmecken. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Weißkohl und Garnelen auf einem Teller anrichten. Kräuter darüberstreuen.

Als Beilage schmeckt aromatisierter Reis (z.B. Basmati) oder Baguette.

Pro Person ca. 350 kcal

Pro Person ca. 1465 kJoule

Eiweiß 16 Gramm

Fett 29 Gramm

Kohlenhydrate 8 Gramm

Zubereitungsz. ca. 20 Min.

Garnelen in Kokoscreme

Wok

Zutaten für 4 Portionen

1.25 kg Garnele(n) (Riesengarnelen), rohe

185 ml Kokoscreme

1 TI Zitrone(n) - Schale

1 EI Zitronensaft

2 EI Sojasauce

1 EI Öl (Erdnussöl)

1 Zwiebel(n), geachtelt

½ TI Garnelenpaste, oder

½ TI Sambal Oelek

Frühlingszwiebel(n) in Ringen, zum garnieren

Zubereitung

Garnelen schälen und Darm entfernen.

Kokoscreme, Zitronenschale, Zitronensaft, Sojasauce und Garnelenpaste bzw. Sambal Oelek mischen.

Öl in Wok oder Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Garnelen hinzufügen und etwa 2 Minuten Pfannenrühren.

Sauce dazugeben und weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze andicken lassen.

Mit Frühlingszwiebeln garnieren und zusammen mit Basmati-Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

23.12.02 haererho

Garnelen in Kokosmilch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Garnele(n) (Riesengarnelen)

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 Chilischote(n), rot oder grün
- 2 El Öl (Erdnussöl)
- 1 Tl Ingwer, gerieben
- 1 Tl Kurkuma
- 1 Tl Curry
- 250 ml Kokosmilch
- Salz
- 1 Zitrone(n) in Scheiben geschnitten

Die Garnelen waschen und aus den Schalen lösen. Zwiebeln fein hacken, Knoblauch zerdrücken. Chili waschen, halbieren, von den Kernen befreien und grob hacken.

Das Öl in einer großen Pfanne (oder Wok) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer darin glasig braten. Chili, Kurkuma und Curry hinzufügen und 1 Min. braten. Die Garnelen zugeben und ca. 3 Min. sautieren (bis sich die Farbe verändert).

Die Kokosmilch zugießen und alles mit Salz abschmecken. Die Garnelen unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 3 bis 5 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eindickt.

Die Garnelen mit der Sauce anrichten, mit den Zitronenscheiben belegen und zu Reis (am Besten Basmati) servieren.

Die Kokosmilch kann man übrigens auch selbst herstellen.

Dazu 120-150 g ungesüßte Kokosraspeln in 0,25 Liter Wasser, Milch oder Kokoswasser (oder einer Mischung daraus) zugedeckt 30 Min. kochen und auf ein feines Tuch abgießen. Anschließend das Tuch an den Ecken zusammennehmen und durch Drehen des Tuches die Flüssigkeit aus den Kokosraspeln herauspressen. Nach einer Weile setzt sich eine Cremeschicht an der Oberfläche der Milch ab, die man wieder unter die Milch rühren oder mit einem Löffel abnehmen und anderweitig verwenden kann.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

14.05.02 Ronomu

Garnelen in Kokossauce

aus der Thailändischen Küche

Zutaten für 4 Portionen

- 6 Schalotte(n), gehackt
- 2 Chilischote(n), frisch, rot, entkernt und gehackt
- 1 Stängel Zitronengras
- 2.5 cm Galgant, Stück, gehackt
- 1 Tl Kurkuma (Gelbwurz), gemahlen
- 125 ml Wasser

250 ml Kokosmilch

16 Garnele(n) (Riesengarnelen), roh

8 Kaffir-Zitronenblätter

2 Tl Limonensaft

2 Tl Fischsauce

1 Frühlingszwiebel(n) in Streifen geschnitten

1 El Koriandergrün, gehackt

Zubereitung

Schalotten, Chilis, Zitronengras und Galangal zu einer Paste mixen. Paste in den Wok geben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten erhitzen. Gelbwurz und Wasser unterrühren und 3-4 Minuten lang köcheln lassen, bis fast das ganze Wasser verdampft ist.

Kokosmilch und Garnelen unterrühren und bei schwacher Hitze etwa 4 Minuten kochen. Zitronenblätter, Limonensaft und Fischsauce unterrühren und mit Frühlingszwiebel und Korianderblätter bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

24.06.02 Bienlein

Garnelen mit Chinakohl und Sesam

4 Personen

700 Gramm Chinakohl, frisch

2 Pack. Garnelen, King Prawns, Aldi

2 Teel. Sonnenblumenöl - Tl

5 Essl. Sojasauce, salzig

20 Gramm Stärkemehl

1 Essl. Sweet Chili Sauce, Bamboo Garden

500 ml Wasser

1 Prise Zucker

1 Prise Pfeffer

125 ml Gemüsebrühe, instand

100 Gramm Reis (Langkorn)

40 Gramm Sesamsamen, ungeschält, Alnatura

Garnelen antauen lassen, das Wasser abgießen, waschen und trockentupfen. Öl im Wok heiß werden lassen, Garnelen anbraten, mit Sojasauce ablöschen und mit Zucker und Chilisauce würzen. Etwas

Gemüsebrühe zugießen und eventuell mit etwas Stärke abbinden. Man kann auch ein pflanzliches Bindemittel verwenden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zum Schluss über die Garnelen geben.

Chinakohl waschen und die Blätter teilen und in kochendem Salzwasser 3 min - wer es weicher mag 5 min - blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Schälchen mit den Garnelen anrichten.

Reis kochen und als Beilage dazu servieren.

Statt Chinakohl kann man auch Pak Choi verwenden.

Fettkalorien 25,95 %, berechnet mit Alles Lowfett2

Garnelen mit Gemüse

Wok

Zutaten für 4 Portionen

300 g Garnele(n), roh. geschält (TK)

300 g Brokkoli

2 Möhre(n)

1 Paprikaschote(n), rot

2 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

½ Stange/n Lauch

100 g Champignons, klein

100 g Zuckerschote(n)

80 g Sojasprossen

100 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 TI Zucker

Salz und Pfeffer

4 El Sojasauce

4 El Öl

Zubereitung

Garnelen auftauen lassen. Brokkoli in kochendem Salzwasser 3-5 Minuten kochen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Möhren, Paprika und Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Pilze in Scheiben schneiden und die Zuckerschoten waschen und gut abtropfen lassen. Garnelen am Rücken entlang einschnei-

den, jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen.

2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin unter Wenden 2-3 Minuten braten und herausnehmen. Übriges Öl erhitzen. Brokkoli, Möhren, Zwiebeln, Paprika, Knoblauch, Lauch und Pilze darin unter rühren 5-6 Minuten braten. Zuckerschoten und Sprossen untermischen, 1-2 Minuten garen. Brühe zugießen, mit Zucker, Sojasauce und Pfeffer würzen. Garnelen mit in die Gemüsepfanne geben noch einmal mit erwärmen.

Ich serviere dazu Reis.

Brennwert p. P.: 205

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

20.10.05 Hornie

Garnelen mit Glasnudeln

Zutaten für 4 Portionen

200 g Glasnudeln

3 Frühlingszwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 El Öl

250 g Garnele(n), geschält

2 El Austernsauce

2 El Sojasauce, hell

1 TI Zucker

Zubereitung

Glasnudeln in lauwarmen Wasser ca. 10 Minuten weichen lassen und anschließend kurz in kochendem Wasser blanchieren. Abschrecken und ggf. mit einer Küchenschere durchschneiden. Die Nudeln lassen sich so später besser vermischen.

Frühlingszwiebeln in 2-cm-lange Stücke schneiden. Knoblauchzehen auspressen.

Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Knoblauch dazu geben und glasig anbraten. Garnelen in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten, anschließend zur Seite schieben und die Frühlingszwiebeln etwa eine Minute unter rühren anbraten. Alles vermengen und die Nudeln dazugeben. Zuletzt mit Austernsauce, Sojasauce und Zucker würzen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

28.08.05 simone2

Kommentar von koralle-200 03.02.2006 10:53

Ich hab noch ein paar Sojasprossen und einen Löffel Sambal Olek dazugeben!
War sehr, sehr Lecker!

Garnelen und Jakobsmuscheln

mit roter Currypaste
Wok

Zutaten für 4 Portionen

500 g Garnele(n), mittelgroß, roh

250 g Jakobsmuschel(n), frisch

2 El Currypaste, rot

2 El Öl

2 Tomate(n) in Stücken

1 El Limettensaft

1 TI Limette(n) - Schale, gerieben (Garnitur)

Zubereitung

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen, die Schwänze intakt lassen.

Garnelen, Muscheln, Currypaste und Öl in einer Schüssel vermischen. Mit Klarsichtfolie abgedeckt ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

Wok oder schwere Pfanne heiß werden lassen. Die Meeresfrüchte nochmals gut durchmischen. In 2-3 Portionen im Wok jeweils 3 Min. garen, dabei den Wok häufig schütteln.

Von der Kochstelle nehmen und alle Meeresfrüchte in den Wok geben, dann die Tomaten und den Limettensaft sorgfältig untermischen. Mit Limettenschale garnieren und möglichst sofort servieren.

Dazu esse ich Reis.

Tipp:

Meeresfrüchte im heißen Wok rasch garen, um Saft und Aroma zu bewahren. Nicht zu lange garen, weil sie sonst hart werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

01.07.02 Laxmy

Garnelen Wok

3 mittel Frische Garnelen

1 El Sesamöl
Salz + w. Pfeffer
150 g Weißkohl
2 El Knoblauchbutter
25 g Sojasoße
2 Stiele Kerbel
2 Stiele Koriander

Nach Belieben Basmatireis o. Baguette Garnelen bis auf das Schwanzstück aus der Schale brechen. Rücken der Länge nach leicht einschneiden und den schwarzen Darm vorsichtig herausziehen. Garnelen auf 2/3 halbieren. Sesamöl mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen darin kurz marinieren. Weißkohl putzen, waschen und gut abtropfenlassen. Kohl in grobe Streifen schneiden. Knoblauchbutter in einem WOK erhitzen. Weißkohl zufügen und darin ca. 5 Min. andünsten (der Weißkohl sollte unbedingt gebräunt werden). Dann die rohen, marinierten Garnelen zugeben und ca. 3 Min. weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und gewürztem Sesamöl abschmecken. Kräuter waschen, Trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Weißkohl und Garnelen auf einem Teller anrichten. Kräuter darüberstreuen. Als Beilage schmeckt aromatisierter Reis (z.B. Basmati) oder Baguette.

Gemüse mit Garnelen

Wok

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

375 g Möhren,
500 g Porree
1 Dose Bambusschösslinge in Stücken (314 ml)
2 Knoblauchzehen
2 Limetten
1/2 Topf Koriander
12 küchenfertige Garnelen (ca. 125 g)
4-5 El ÖL,
Salz,
Pfeffer
ca. 5 El Sojasoße
100 ml Asia-Gewürzsoße süß-sauer
ca. 1/2 TI Sambal Oelek
4 Holzspieße

1. Möhren in feine Stifte, Porree in dünne Ringe. Schösslinge in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Eine Limette in kleine Stücke teilen, die zweite auspressen. Korianderblätter abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken.

2. Garnelen und Limetten auf 4 Spieße stecken. Etwas Öl in einem Wok erhitzen und das Gemüse darin bei starker Hitze unter Rühren kurz und kräftig anbraten. Knoblauch und Koriander zufügen. Die Soja- und die Gewürzsoße unterrühren. Mit Sambal Oelek, Limettensaft und Salz abschmecken.

3. Das Wok-Gemüse auf eine Platte geben und etwas abkühlen lassen. Restliches Öl im Wok erhitzen. Die Garnelenspieße darin unter Wenden 4-5 Minuten braten, dann würzen. Alles anrichten und servieren.

Zeitaufwand ca. 50 Minuten

Nährwert pro Portion ca. 840 kJ/200 kcal, E 10 g, F 11 g, KH 15

Vida Nr. 12/03

Gemüse mit Garnelen Spießen

Wok

Zutaten für 4 Personen

500 g Möhren

2 Stangen Porree (Lauch)

1 Dose (314 ml) Bambusschösslinge in Stücken

2 Knoblauchzehen

2 Limetten oder unbehandelte Zitronen

einige Stiele Koriander oder Petersilie

12 rohe Garnelen (ohne Kopf und Schale; ca. 125 g)

2-3 El Öl (z. B. Sesamöl)

1-2 Tl flüssiger Honig

ca. 1/2 Tl Sambal Oelek

Salz,

Pfeffer

1-2 El Öl (z. B. Sojaöl)

4 Holzspieße

Zubereitung

1. Möhren und Porree schälen bzw. putzen und waschen. Möhren in Stifte, Porree in Ringe schneiden. Bambusschösslinge abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Limetten heiß waschen und trockenreiben. 1 Limette in Stücke schneiden, von der anderen die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Koriander waschen und die Blättchen abzupfen.

2. Garnelen waschen, trockentupfen. Im Wechsel mit Limettenstücken auf Spieße stecken. 1 El Sesamöl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse darin unter Rühren 4-5 Minuten anbraten. Knoblauch kurz mit-

braten. Honig, Limettensaft Lind -schale, Sambal Oelek und Satz verrühren. Übriges Sesamöl darunter schlagen. Gemüse mit der Marinade ablöschen und kurz aufkochen.

3. Sojaöl erhitzen. Garnelenspieße darin pro Seite 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer wurzen. Alles anrichten und mit Koriander bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Pro Portion ca.

190 kcal/790 kJ.

Eiweiß 10 g,

Fett 9 g,

Kohlehydrate 16 g

Bella Nr. 9/03

Gerösteter Reis mit Garnelen 3 Ei

Wok

500 g Garnelen

4 Tasse (250 ml) gekochter, kalter Reis

½ Tasse (250 ml) geschnittene Pilze

½ Tasse (250 ml) feingeschn. Kastanien

½ TL Zucker,

2 EL Sojasauce,

3 EL Öl

1 gehackte Zwiebel,

3 Eier,

Salz,

Pfeffer

Einen Esslöffel Öl erhitzen und die Eier beidseitig goldgelb backen. Die Eier entfernen und den Rest des Öls zum Rösten der Zwiebeln und des Reis verwenden. Garnelen hinzufügen und unter Umrühren dünsten, bis sie eine rosa Farbe annehmen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und weitere 5-8 Min. unter ständigem Rühren garen. Eier hinzufügen. Warm servieren.

Grünes Garnelencurry

Wok,

Zutaten für 2 Portionen

500 g Riesengarnelen

400 ml Kokosmilch

100 ml Wasser
25 g Currypaste
4 Blätter Limette(n) (Kaffernlimette)
1 handvoll Basilikum (Horapha)
2 El Sojasauce
2 TI Palmzucker
1 handvoll Koriandergrün für die Garnitur

Zubereitung

Die Garnelenschwänze schälen. Die Hälfte der Kokosmilch mit der Currypaste zum Kochen bringen. Wenn die Milch kocht, Temperatur etwas reduzieren und köcheln lassen, bis die Sauce auf circa 1/3 eingedickt ist. Anschließend die restliche Kokosmilch und das Wasser hinzufügen. Aufkochen. Kaffernlimette, Basilikum, Palmzucker, Sojasauce und die Garnelen hinzufügen. Das Curry ziehen lassen, bis die Garnelen gar sind. Mit Koriandergrün garnieren.

Dazu passt sehr gut Basmati-Reis.

Wenn dieses Gericht als Hauptspeise gedacht ist, reicht es für ca. 2 bis 3 Personen. Soll es nur als Vorspeise oder als eines von vielen Gerichten serviert werden, reicht es für 4 bis 5 Personen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
14.02.06 Quicky73

Grünes Garnelencurry

Wok

1 Schalotte,
3 Knoblauchzehen
2 Ingwer cm,
3 Chilischoten grün
250 ml Kokosmilch
1 Esslöffel Currypaste grün

400 g Garnelen ausgelöst

Salz,
Zucker,

2 El Fischsauce

2 El Zitronensaft
Basilikum chinesisches
Koriander,
Zitronenblatt

Die Schalotten den Ingwer den Knoblauch und die Chilis fast zu Mus zerkleinern mit einem großen Kochmesser oder stilllos mit der Küchenmaschine Die Kokosmilch aufkochen das sich sammelnde Fett abschöpfen und in einen Wok, geben. Die zerkleinerten Schalotten etc. mit der Currypaste einrühren. köcheln dabei nach und nach die Kokosmilch hinzufügen. Unter Rühren simmern lassen bis sich alles zu einer dicken Sauce verbunden hat die vom Darm befreiten Garnelen hinzufügen und 4-5 min ziehen lassen. Die Sauce mit Salz Zucker Fischsauce und Zitronensaft abschmecken. Verschwenderisch die frischen Kräuter einrühren.

Honiggarnelen

Wok

Zutaten für 4 Portionen

2 El Öl

1 Knoblauch, gepresst oder gehackt

1 Stück Ingwer, roter, fein gehackt (normaler Ingwer ist auch OK)

750 g Garnele(n) - Schwänze, rohe, geschält

60 ml Honig

2 El Sojasauce

Zubereitung

Öl in Pfanne oder Wok erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Garnelen (man kann auch gefrorene bereits gekochte Garnelen verwenden) dazugeben, 30 Sekunden durchbraten. Die Garnelen müssen dabei eine rosa Farbe annehmen. Vermischen Sie Honig und Sojasauce, gießen es über die Garnelen und lassen das Ganze, unter ständigem Rühren, kurz durchbraten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

08.09.04 SL877

Kommentar von Alexandradiezweite 10.09.2004 07:39

Hallo,

was ist roter Ingwer?

Neugierige Grüße

Alex

Kommentar von Hans60 12.06.2006 17:54

Hallo

Vielleicht hilft es Dir

<http://www.ruehlemanns.de/infos/zin09.htm>

MfG

Hans

Karibische Muschel - Shrimps Pfanne

Wok,

Zutaten für 4 Portionen

400 g Garnele(n)

400 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

3 Zehe/n Knoblauch

1 m.-große Zwiebel(n)

1 TI Ingwer - Püree

2 TI Koriander

1 TI Kurkuma

½ TI Chilipulver

2 EI Butterschmalz oder Ghee

2 EI Essig (Weißweinessig)

2 EI Tomate(n) - Püree

350 ml Kokosmilch

Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

Zubereitung

Die Garnelen und Muscheln in einer Court Bouillon in ca. 10 Minuten gar kochen. Das Muschelfleisch mit einer Gabel aus den geöffneten Schalen holen, die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Beide mit etwas Bouillon in eine Schüssel geben und warm stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Gewürze mit dem Essig und dem Tomatenpüree zu einer Paste verrühren.

Das Butterschmalz in einem Topf oder Idealerweise in einem Wok erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Gewürzpaste dazugeben und 2-3 Minuten unter ständigem Rühren kochen, dann mit der Kokosmilch ablöschen und wieder aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Muschelfleisch und Garnelen dazugeben und noch etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Dazu passen karibische Rotis (Tortilla-artige Fladen) und ein guter Weißwein.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

30.08.04 Drumboy

Knoblauch - Chili Prawns

Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

1.5 kg Garnele(n), Prawns (große Garnelen)

1 Tasse/n Olivenöl

1 Tasse/n Chilisauce, Thai süß

2 Zehe/n Knoblauch, geraspelt

1 Bund Koriander, (Cilantro)

Salz, nach Geschmack

Prawns schälen, aber den Schwanz intakt lassen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade herstellen, Prawns darin mehrere Stunden ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel die Prawns in einen heißen Wok geben, nach und nach die Marinade dazu bis die Prawns rosa und gar sind, ca. 5 min. Anrichten, mit etwas Koriander (Cilantro) garnieren, dazu knuspriges Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.03.05 originalzeppi

Malabar Shrimp Curry M

Wok

Zutaten für 4 Portionen

4 Frühlingszwiebel(n), auf der Diagonalen geschnitten, 2,5 cm lang

1 El Öl, neutrales

2 El Butter

450 g Garnele(n), von der Schale befreit, die Sandvene entfernt

1 El Currypulver

½ TI Zitrone(n) - Schale, geraspelt

½ TI Salz

½ TI Zucker

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

120 ml Sahne

2 kleine Chilischote(n), milde, grüne, entkernt u. fein gewiegt

3 El Erdnüsse, ungesalzen u. trockengeröstet, gehackt

Kokosraspel oder -flocken, geröstet (siehe unten)

Zubereitung

Den Wok auf starker Hitze 1 Min vorheizen. Öl in den Wok, 30 Sek. erhitzen. Frühlingszwiebeln darin 1 Min anraten; herausnehmen und zur Seite geben.

Die Butter zu dem Öl im Wok geben. Garnelen, Currypulver, Zitronenschale, Salz, Zucker und Knoblauch dazugeben und unter Rühren 3 Min braten, bis die Garnelen rosig sind. Sahne und Chilis unterrühren und alles gut heiß werden lassen. Die Frühlingszwiebeln zufügen.

Auf Reis servieren, mit den gehackten Erdnüssen und der gerösteten Kokosnuss bestreuen.

Um Kokosnus raspel oder -flocken zu rösten: Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die gewünschte Art Kokosnuss auf ein Backblech verteilen und 4-6 Min unter öfterem Rühren backen, bis es appetitlich hellbraun ist und duftet.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
07.01.05 Quargl

Garnelen Fleisch Alkohol

Baskisches Huhn mit Garnelen M

Zutaten für 4 Portionen

1 Poularde (1,2 kg)

Salz und Pfeffer

1/8 Liter Olivenöl

2 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

1 Knoblauchzehe(n)

2 El Petersilie, gehackte

3 El Mandeln, ganze geschälte

3 El Pinienkerne

1 Glas Wein, weiß, trocken

500 g Garnele(n), in der Schale

2 Scheibe/n Zitrone(n)

einige Pfeffer - Körner

1 Zwieback, geriebener

10 g Schokolade, Bitter

1 Schuss Cognac, spanischer (abschmecken, n. B. mehr)

Zubereitung

Die vorbereitete Poularde in 8 Teile zerlegen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Das Olivenöl im Schmortopf erhitzen und die Geflügelteile darin goldbraun braten.

Die in Streifen geschnittene Gemüsezwiebel, die kleingehackte Knoblauchzehe, die Petersilie sowie die Mandeln und Pinienkerne hinzufügen und bei leichter Hitze 10 Minuten dünsten lassen. Mit dem Weißwein aufgießen und die Poulardenteile langsam gar schmoren.

Inzwischen die Garnelen in wenig kochendem Wasser mit Salz, Zitronenscheiben und Pfefferkörnern je nach Größe in 4 - 6 Minuten knapp gar ziehen lassen.

Eine Tasse Kochwasser der Garnelen zu der Poularde geben, aufkochen lassen und die Sauce mit dem zerriebenen Zwieback binden. Die in Stückchen gebrochene Schokolade und den Schuss Cognac hinzufügen. Nach Geschmack evtl. mehr Cognac und falls nötig, mit Salz und frischgemahlenem Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen aus den Schalen lösen und mit dem Geflügelragout vermischen. 5 Minuten durchziehen lassen.

Dazu passt Reis und Salat oder einfach nur frisches Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.06.06 Surina

Chinesische Glücksrollen

mit Hühnerfleisch, Garnelen und Soja - Mandarinen - Sauce

Zutaten für 3 Portionen

24 Reis - Papierblätter (Ø 16 cm)

25 g Glasnudeln

1 Kopf Salat

1 Bund Minze

1 Bund Koriandergrün

1 Salatgurke(n)

1 Möhre(n)

1 Lauchzwiebel(n)

100 g Fleisch (Hühnerfleisch), gegart

100 g Garnele(n) (Tiefseegarnelen), gekocht und geschält

2 TI Öl (Sesamöl)

Sauce (Soja-Mandarinen-Sauce)

2 El Sojasauce

½ Tasse/n Saft (Mandarinenensaft)

3 El Reiswein

2 El Essig (Weinessig)

1 TI Öl (Sesamöl)

1 TI Zucker

1 TI Sesam

Zubereitung

Reispapierblätter jeweils paarweise aufeinander legen, möglichst nebeneinander auf nassen Geschirrtüchern ausbreiten, mit weiteren nassen Tüchern bedecken und in etwa 10 Minuten weich und formbar werden lassen.

Inzwischen für die Füllung die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und darin einweichen. Salat und Kräuter waschen. ¼ Gurke schälen, längs halbieren und entkernen, die Möhre schälen. Beides in streichholzfeine Stifte schneiden. Die restliche Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit einer Schere in kürzere Stücke schneiden. Hühnerfleisch in sehr feine Streifen schneiden. Nudeln, Fleisch, Garnelen, Gurken- und Möhrenstifte, Lauchzwiebelringe und Sesamöl vermengen.

Auf jedes Reispapier-Paar ein Salatblatt legen, dann auf die untere Mitte etwa 1 El Füllung und ein paar Korianderblättchen geben. Beide Seiten über die Füllung schlagen, dann von unten nach oben behutsam, aber fest aufrollen.

Glücksrollen mit den restlichen Salatblättern, Kräutern und den Gurkenscheiben auf einer Platte anrichten und mit Soja-Mandarinen-Sauce servieren.

Soja-Mandarinen-Sauce: Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Mit den Glücksrollen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

25.06.02 Judith

Cremige Garnelensuppe 1 Eigelb M

ohne Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Riesengarnelen (King Prawns)

500 ml Fischfond

500 ml Fleischbrühe (aus der Tüte / Würfel, Fond oder selbstgemacht...)

250 ml Wein, weiß, trocken (Burgunder, Sauvignon oder Chardonnay)

2 Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

1 Schalotte(n)

1 Stück Knollensellerie und Blätter

2 Tomate(n)

Tomatenmark, (3fach konzentriert - aus der Tube)

1 Zitrone(n), (oder Zitronensaft)

Crème fraîche

Schmand
Olivenöl
Butterschmalz

1 Eigelb

Saucenbinder, heller
Salz
Pfeffer, schwarzer (aus der Mühle)
Paprikapulver
Thymian, Dill, Petersilie
Estragon, Salbei, Kerbel, Liebstöckel (Pulver)
1 Lorbeerblatt

Zubereitung

Die Zwiebel, Schalotte und der Sellerie klein würfeln, die Möhren in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die aufgetauten Garnelen vom Darm befreien (vorsichtig Panzer an der Rückenlinie längs aufschneiden, den Darm entfernen, Garnele im frischen Wasser ausspülen). In einer großen Pfanne oder (besser) beschichteten Gusstopf ca. 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die geputzten Garnelen hinzugeben. Mit starker Hitze werden sie angebraten, dabei öfters gewendet. Salzen und Pfeffern nicht vergessen.

Währenddessen 125ml Weißwein mit 1 Esslöffel Creme fraîche in einem Gefäß verrühren.

Nach 5 Minuten Bratzeit einige Spritzer Zitronensaft auf die Garnelen geben, umrühren und alles mit dem Wein-Creme fraîche Gemisch ablöschen. Auf mittlere Hitze umschalten. Eine Prise Thymian, Dill, Petersilie und 2-3 Blätter vom Sellerie dazu geben. Unter gelegentlichem Umrühren ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit die Tomaten passieren, häuten und in einem Gefäß zerpressen. Die restlichen 125 ml Weißwein und 125 ml Brühe zu dem Tomaten hinzugeben, umrühren.

Die Garnelen in ein Küchensieb abschütten, der Sud wird nicht mehr benötigt. Die Garnelen schälen, das Fleisch würfeln.

In der Pfanne / dem Topf (nach kurzer / grober Säuberung (mit Küchenpapier auswischen...)) ca. 1 Esslöffel Butterschmalz auslassen. Die Möhren, Zwiebeln und den Sellerie hineingeben, leicht pfeffern, salzen. Bei starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Danach auf mittlere Hitze umschalten und das Garnelenfleisch hinzugeben, weiter 5 Minuten braten lassen. Dabei etwas Paprikapulver (1-2 Prisen) hinzugeben. Das Tomaten-Weißwein-Brühe Gemisch hinzufügen, kurz aufkochen lassen. Dann den Fischfond hinzugießen, 1 Esslöffel Tomatenmarkkonzentrat unterrühren, die Kartoffeln hinzugeben.

Wenn alles kocht, folgen die Gewürze. Vom Dill und Thymian kann es ruhig etwas mehr sein. Estragon, Salbei, Kerbel - 1-2 Prisen. Liebstöckel - nur ein wenig und das Lorbeerblatt.

Alles wird ca. 15 Minuten gekocht. Ab und zu die verdunstende Flüssigkeit mit Wasser auffüllen.

2 Esslöffel Schmand hinzugeben, einen Spritzer Zitronensaft ebenso. Umrühren. Erneut 10 Minuten köcheln lassen.

Danach wird 1-2 Kellen Flüssigkeit in ein Gefäß abgeschöpft, das Eigelb dort hinzugegeben und mit dem Schneebesen umgerührt. Danach kommt alles wieder in den Topf. Mit Salz (und eventuell Fleischbrühe) abschmecken. Mit Soßenbinder die Suppe leicht eindicken.

Nach ein paar Minuten ist die Suppe fertig.

Auf dem Teller (leicht) mit Petersilie und Dill bestreuen, dazu frisches Baguettebrot servieren.

Warum kein Knoblauch an ein Gericht mit Garnelen? Meine Frau ist in der Stillzeit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.11.05 Crc

Fischsuppe mit Noilly Prat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n), würfeln
- 2 Zehe/n Knoblauch, würfeln
- 3 Stange/n Sellerie, würfeln
- ½ Knolle/n Fenchel, würfeln
- 2 Möhre(n), würfeln
- 2 Tomate(n), gehäutete und entkernte
- 1 Peperoni, grüne, würfeln
- 1 Peperoni, rote, würfeln
- 2 El Olivenöl

500 g Fischfilet, (Kabeljau, Rotbarsch, Lachs, Seeteufel, Thunfisch, Steinbutt, o.ä.)

150 g Garnele(n)

1.5 Liter Hühnerbrühe oder Fischfond

¼ Liter Wein, weiß, trocken

1 Schuss Wermut (Noilly Prat, ersatzweise Anisschnaps)

Salz

Cayennepfeffer

Pfeffer, weißer

1 Prise Zucker

1 TI Thymian, (wenn frisch, dann gehackt)

1 TI Rosmarin, (wenn frisch, dann gehackt)

Petersilie, glatte, zum Garnieren

Gemüsewürfel und Kräuter in Olivenöl andünsten. Mit Brühe und Wein ablöschen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Bis hierher kann man es auch z.B. schon morgens zubereiten!

Vor dem Servieren erhitzen, mit Schnaps und Gewürzen abschmecken. Den Fisch in Würfel schneiden und mit den Garnelen in die Suppe geben und ca. 5 Min. ziehen lassen, nicht mehr kochen! Petersilie hacken und darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
14.03.04 hjanet

Garlic Prawns Knoblauchgarnelen 1 Eiweiß

1 Eiweiß

2 El Speisestärke

2 Tl Zitronensaft

3 El trockener Sherry

800 g Garnelenfleisch

0.1 l Olivenöl

8 Knoblauchzehen

2 Chilischoten

3 Frühlingszwiebeln

1 Ingwerwurzel

2 El Chiliöl

1 El Sojasauce

0.2 l Hühnerbrühe

Zucker

weißer Pfeffer

1 Bund Petersilie

Das Eiweiß steif schlagen; nach und nach die Speisestärke, 1 El. Sherry und dann den frisch gepressten Zitronensaft darunter schlagen. Die gekochten, gespülten Garnelen locker mit der Eischaummarinade vermischen und 15 min. ziehen lassen.

Gemüsemischung vorbereiten: Chilischoten, Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen ganz klein hacken; die geschälte Ingwerwurzel in sehr dünne Scheiben schneiden.

Das Chiliöl mit der Hühnerbrühe, dem restlichen Sherry und 1 Prise Zucker mit dem Schneebesen verrühren.

In einer großen Pfanne die zerdrückten restlichen Knoblauchzehen im Olivenöl goldbraun braten; anschließend den Knoblauch herausfischen.

Die Garnelen bei niedriger Hitze ins Öl geben und anbräunen; anschließend die Garnelen auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Im restlichen Öl bei hoher Temperatur ganz kurz die Gemüsemischung bräunen. Anschließend die Garnelen zurück in die Pfanne, mit dem Gemüse vorsichtig verrühren und kurz vor dem Servieren die Chiliölmischung unterheben.

In vorgewärmter Steingutform anrichten und mit feingewiegter Petersilie garnieren.

Garnelen im Glasnudelmantel M

10 Stück Garnelen

150 g Zanderfilet

1 Bund frischer Koriander

1 frische rote Chilischote

100 g frischer Ingwer

1 kleines Paket Glasnudeln

2 Stangen Lauch

¼ Ltr. Sahne

20 g Szetschuanpfeffer

2 Schalotten, fein geschnitten

¼ l Rinderbrühe

1/8 l Rotwein

Oystersauce

etwas Speisestärke

etwas Pflanzenfett

Salz,

Pfeffer,

Muskat

Frittieröl

Das Zanderfilet in kleine Stücke schneiden und im Tiefkühler leicht anfrieren lassen. Anschließend mit ca. 1/8 l Sahne mischen, in einen Cutter geben und zerkleinern. Die Garnelen schälen und in kleine Stücke schneiden. Chili und Ingwer in kleine Würfel schneiden. Koriander zupfen und klein hacken. Alles bis auf 50 g Ingwer mischen und mit Salz, Pfeffer und Oystersauce würzen. Die Masse zu kleinen Bällchen formen. Die Glasnudeln mit einer scharfen Schere klein schneiden. Die Bällchen in den Glas-

nudeln wälzen. Für die Sauce den Szetschuanpfeffer mit den Schalotten und dem restlichen Ingwer anschwitzen, mit Brühe, Rotwein und etwas Oystersauce ablöschen und um 1/3 reduzieren. Anschließend die Sauce passieren und mit etwas Pfeilwurzelmehl binden. Den Lauch in kleine Stücke schneiden und in Pflanzenfett anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der restlichen Sahne ablöschen. So lange köcheln, bis der Lauch gar ist. Das Frittierfett für die Bällchen erwärmen. Die Glasnudelbällchen 1-2 Minuten frittieren. Die Bällchen auf dem Lauch anrichten und mit der Sauce umgießen.

Hühnchen mit Garnelen M

Zutaten für 4 Portionen

1 Poularde ca. 1 - 1,4 kg

1/8 Liter Olivenöl

200 g Zwiebel(n), rote, gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch, gehackt

2 El Petersilie, gehackt

3 El Pinienkerne

3 El Mandeln, in Stiften

Salz und Pfeffer

1 Glas Wein, weiß, trocken

500 g Garnele(n), in der Schale

3 Scheibe/n Zitrone(n)

10 g Schokolade, bittere (mindestens 75 %ige)

1 Glas Cognac

Pfeffer - Körner

1 Zwieback

Zubereitung

Die Poularde in 8 Teile zerlegen, mit Salz und Pfeffer einreiben. in einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Geflügelteile goldbraun darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Mandeln und Pinienkerne dazugeben und bei leichter Hitze 10 Min dünsten. Mit Weißwein aufgießen und langsam gar schmoren.

Zwischenzeitlich die Garnelen in wenig kochendem Wasser mit Salz, Zitronenscheiben und Pfefferkörnern 6-8 Min. gar ziehen lassen. Eine Tasse des Kochwassers zu der Poularde geben und aufkochen lassen und die Sauce mit dem zerriebenen Zwieback binden. Die in Stückchen gebrochene Schokolade und den Cognac dazugeben und nochmals mit Salz und

Pfeffer abschmecken. Die ausgelösten Garnelen mit den Geflügelteilen vermischen und noch 5 Min durchziehen lassen.
Dazu passt Reis und Salat.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
25.06.04 tabita

Jambalaya - Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Garnele(n), große rohe
1 kleine Zwiebel(n), fein gehackt
2 Stange/n Sellerie, gehackt
250 ml Wein, weiß, trocken
60 ml Olivenöl

200 g Wurst (Chorizos), in feine Scheiben geschnitten

1 Zwiebel(n), klein gehackt
1 Paprikaschote(n), rote, klein geschnitten
425 g Tomate(n), aus der Dose, zerkleinert
1 TI Cayennepfeffer
1 TI Pfeffer, schwarzer
½ TI Thymian, getrocknet
½ TI Oregano, getrocknet
1 TI Kreuzkümmel, gemahlen
1 TI Salz
300 g Reis (Langkornreis)

Zubereitung

Garnelen schälen und Darm aus den Rücken ziehen. Schalen aufheben, Garnelenfleisch kalt stellen.

Köpfe, Schalen und Schwänze in einen Topf geben. Zwiebel, 1 Selleriestange, Wein und 1 Liter Wasser zufügen und zum Kochen bringen. Bei reduzierter Hitze 20 Minuten köcheln lassen, durch ein Sieb abgießen. Fond zur Seite stellen.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Wurst 5 Minuten braten, bis sie gebräunt ist. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, beiseite legen.

Zwiebel, Paprika und restliche Selleriestücke 5 Minuten unter Rühren braten. Tomate, Cayennepfeffer, Salz, Kreuzkümmel und Kräuter unterrühren und zum Kochen bringen. Bei reduzierter Hitze zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Wurst wieder in die Pfanne legen. Reis und Garnelenfond zugeben, zum Kochen bringen und abgedeckt bei reduzierter

Hitze 25 Minuten köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit vollkommen aufgenommen hat und weich ist.

Garnelen mit den übrigen Zutaten vermischen. Zugedeckt noch einmal 5 Minuten köcheln lassen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

26.02.06 lobloch4

Königsklopse 2 Ei M

raffinierte Alternative zu Königsberger Klopse

Zutaten für 4 Portionen

10 Garnele(n), TK (à 25 g, roh, ohne Kopf, mit Schale)

60 g Brötchen, trockene oder Weißbrot

200 g Zwiebel(n)

1 Bund Petersilie, glatte

2 Ei Öl

1.1 kg Hähnchenbrustfilet (ohne Haut und Knochen)

2 Ei(er)

2 Ei Semmelbrösel

Salz und Pfeffer

1 Tl Estragon, gehackt, frisch

5 Nelken

2 Lorbeerblätter

80 g Butter

40 g Mehl

100 ml Wein, weiß, trocken

250 ml Schlagsahne

80 g Kapern, (in Wasser)

50 ml Sekt, trockener, ca. (oder Champagner)

Muskat

Zubereitung

Garnelen auftauen lassen. Brot in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebeln fein schneiden. Petersilie grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei milder Hitze 10 Min. glasig dünsten. Zum Schluss die Petersilie zugeben, abkühlen lassen.

Hähnchenfleisch in grobe Stücke schneiden, Fett und Sehnen entfernen.

Brot sehr trocken ausdrücken (am besten in einem Küchentuch). Hähn-

chenfleisch mit Zwiebeln und Brot durch die mittlere Scheibe des Fleisch-

wolfs drehen. Die Farce mit Eiern und Semmelbröseln verkneten, mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft würzen und 15 Minuten kalt stellen.

Garnelen schälen, auf dem Rücken längs einschneiden und den Darm herausziehen. Garnelen in 1 cm große Stücke schneiden. Mit wenig Salz, Pfeffer und Estragon würzen.

die Hähnchenfarce in 12 Portionen teilen. In jede Portion mit befeuchteten Händen eine Mulde drücken. 3-4 Garnelenstücke als Füllung in jede Mulde legen. Die Farce über der Füllung zusammendrücken, mit feuchten Händen zu Klopfen formen und 15 Min. kalt stellen.

3-4 l Wasser mit 3 TL Salz, Nelken und Lorbeerblättern in einem Topf aufkochen. Die Klopse mit nassen Händen noch einmal rund formen und sofort ins kochende Wasser gleiten lassen. Das Wasser einmal aufkochen, die Hitze reduzieren. Sobald die Klopse nach oben gestiegen sind, im siedenden Wasser 20 Min. gar ziehen lassen.

Für die Soße Butter in einem Topf zerlassen und mit einem Schneebesen das Mehl einrühren. Unter Rühren den Weißwein zugießen. 500 ml Wasser von den Klopfen abmessen und durch ein feines Sieb zugießen. Die Sahne zugießen. die Soße unter rühren aufkochen, dann 10 Min. bei milder Hitze sämig einkochen lassen. Die Kapern mit 2 EI Kapernwasser zugeben. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Klopse mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und auf einer Platte anrichten. Die Soße mit trockenem Sekt (oder Champagner) abschmecken und mit den Klopfen servieren.

Dazu passen Petersilienkartoffel oder Kartoffelbrei

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

17.05.06 Surina

Laternen Garnelen 2 Ei

Kochkursrezept

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Garnele(n), frisch, ungeschält

2.5 EI Schweineschmalz oder Öl

½ TI Öl, Sesamöl dunkel

2 Ei(er)

Rindfleisch, getrocknetes, 1 Streifen

Tofu, getrocknet, 1 Streifen oder Möhre

1 m.-große Salatgurke(n)

1.5 EI Reiswein oder trockenen Sherry

2 EI Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

150 ml Geflügelbrühe

½ TI Salz

1.5 TI Zucker Salz und Pfeffer

Die Präsentation dieses Gerichtes ist besonders dekorativ. Die leuchtend-roten Garnelen werden in Form eines Lampions in der Mitte einer Platte aufgeschichtet, und das in Streifengeschnittene Omelett bildet die Quaste, die an keiner traditionellen Papierlaterne fehlt.

Die Spitzen der Garnelenköpfe entfernen, dann die Schale in der Rückenmitte längs aufschneiden und den Darm herausziehen. Die Garnelen unter fließendem kaltem Wasser waschen und gut abtrocknen. Das Schmalz in einem Wok erhitzen und die Garnelen etwa 3 Min. unter Rühren braten, bis sie hellrot und beinahe gar sind.

Den Wein hinzufügen und einige Sekunden kochen, bevor die übrigen, schon vermischten Würz- und Saucenzutaten dazugegeben werden. Alles köcheln lassen, bis die Garnelen tiefrot überzogen sind.

Auf einer Servierplatte so anordnen, dass die Köpfe auf einen Punkt ausgerichtet sind. Den Wok auswaschen und leicht ölen. Die Eier verschlagen, die Hälfte der Masse in den Wok gießen und ihn drehen, damit ein dünnes, möglichst großes Omelett entsteht. Wenn die Unterseite fest ist, umdrehen und die Oberseite backen. Ein zweites Omelett herstellen, und beide abkühlen lassen.

Für die Laternenquaste die Omelettes aufrollen und in dünne Streifen schneiden. Aus dem getrockneten Rindfleisch „Kiefernzweige“ legen, in denen die Laterne „hängt“. Die Gurken in dünne Streifen schneiden, die an Nadeln erinnern. Der Griff wird aus Tofustreifen gebildet oder man formt aus Möhren eine Kette. Die Garnierung sollte im voraus hergestellt werden, damit das Gericht heiß aufgetragen werden kann. Garnelen mit Sesamöl beträufeln und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
04.11.05 Feuervogel

Paella

Zutaten für 4 Portionen

12 m.-große Garnele(n), rohe

20 Muschel(n) (Miesmuscheln)

125 ml Wein, Riesling trocken

1 Zwiebel(n), rote, gehackt

125 ml Olivenöl

1 Hähnchenbrustfilet, in Würfel geschnitten

100 g Kalmar(e) (Ringe)

100 g Fischfilet, weißes (z.B. Kabeljau Seeteufel)in Würfel geschnitten

½ kleine Zwiebel(n), fein gehackt, zusätzlich

50 g Speck, fein gehackt
5 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1 Paprikaschote(n), rote, klein gehackt
1 Tomate(n), geschält und gehackt
100 g Wurst, Chorizo oder Pepperoniwurst in dünne Scheiben geschnitten
1 Msp. Cayennepfeffer
200 g Reis (Langkornreis)
¼ Tl Safranfäden

500 ml Geflügelfond, heißer

80 g Erbsen, TK
2 El Petersilie, frische, feingehackt
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Garnelen schälen und entdarmen. Muscheln mit einer Bürste abschrubben und Bärte herausziehen. Beschädigte Muscheln oder offene, die sich nach leichten Klopfen nicht schließen, wegwerfen.

Wein und Zwiebeln in einem großen Topf erhitzen. Muscheln zugeben und abgedeckt bei hoher Hitze 4-5 Min. kochen. Alle ungeöffneten wegwerfen. Die Flüssigkeit aufbewahren.

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust trocken tupfen und 5 Min. braten, bis sie goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Garnelen, Kalmarringe und Fisch in die Pfanne legen und 1 Min. braten. Herausnehmen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, zusätzlich Zwiebel, Speck, Knoblauch und Paprika hineingeben und 5 Min. braten, bis die Zwiebel weich ist. Tomaten, Wurst und Cayenne zufügen. Nach Geschmack würzen. Die zurückgestellte Kochflüssigkeit unterrühren, den Reis zugeben und alles gut vermischen.

Safranfäden mit 125 ml Fond vermischen dann den restlichen Fond zum Reis geben und gut verrühren. Bei schwacher Hitze ohne Deckel 5 Min. köcheln lassen, ohne umzurühren. Erbsen, Hähnchen, Garnelen, Kalmarringe und Fisch auf den Reis legen. Mit einem Holzlöffel vorsichtig in den Reis drücken, zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Min. garen, bis der Reis zart und die Meeresfrüchte gar sind. Wenn der Reis noch nicht gar ist, noch etwas Fond zugießen und für einige Min. weiterköcheln lassen. In tiefen Tellern servieren, Muscheln darauf legen und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

21.10.05 lobloch4

Rahmsuppe mit Sauerkraut M

Zutaten für 5 Portionen

500 g Sauerkraut, gekocht

500 ml Rinderbrühe oder Gemüsebrühe

250 ml Sahne

150 g Apfelmus

150 g Crème fraîche

50 g Speck, geräuchert, in Würfeln

50 g Zwiebel(n), in Würfeln

Wein, weiß

Salz und Pfeffer

Muskat

Zubereitung

Zwiebeln und Speck in etwas Butter andünsten. Das Sauerkraut dazugeben und anrösten, dabei etwas Farbe nehmen lassen (wegen des Geschmacks). Mit Weißwein ablöschen. Die Brühe und die Sahne dazugeben und alles ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Nun in den Mixer geben, fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit dem Apfelmus und der Creme fraîche abrunden. Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat.

Tipp: Als Einlage können kleine Kartoffelklößchen (aus Knödelteig), Räucherfisch oder gebratene Garnelen verwendet werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

22.08.05 pebbles4

Riesengarnelen in Pernodbutter

Zutaten für 2 Portionen

50 g Butter

10 Riesengarnelen, ohne Schale, Darm entfernt, a 20 g

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

1 Chilischote(n), rot, ohne Kerne, gehackt

2 Stange/n Lauch

1 El Öl

Salz und Pfeffer

2 El Pernod

150 ml Hühnerbrühe, selbst gekocht

Zucker

40 g Butter würfeln und kalt stellen, den Lauch putzen und nur das Helle in schräge dünne Ringe schneiden.

Die restliche Butter mit dem Öl erhitzen, die Garnelen darin kurz und scharf anbraten, mit Salz und Cayenne würzen, raus nehmen.

Chili, Knoblauch und Lauch im Bratfett anbraten, mit Salz und einer Prise Zucker bestreuen. Pernod und Brühe angießen und auf die Hälfte einkochen, dann mit den kalten Butterstückchen montieren, eventuell nachwürzen. Die Garnelen zugeben und noch mal erwärmen.

Mit 12 Garnelen reicht es sicher für vier Personen als kleine, warme Vorspeise.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

23.08.05 UlrikeM

Riesengarnelen mit gebratenem Spargel

Zutaten für 4 Portionen

600 g Riesengarnelen, roh, ohne Schale

4 Zweig/e Zitronenthymian

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

¼ TL Kümmel, gemahlen

Pfeffer

Salz

1 Bund Basilikum

500 g Spargel, weiß

500 g Kartoffeln, kleine, neue

3 EI Butter

3 EI Wein, weiß

150 ml Hühnerbrühe

2 EI Butter, kalte

Zubereitung

Von den Garnelen zuerst den Darm entfernen. Anschließend Garnelen waschen, trocken tupfen und erst einmal beiseite stellen.

Vom Zitronenthymian die Blättchen abstreifen. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Knoblauchzehe schälen, hacken.

Zitronenthymian, Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel, Pfeffer über die Garnelen geben, vermischen und abdecken.

Den Spargel schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse und Kartoffeln darin ca. 10 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Garnelen nun zugeben und 4 Minuten mitgaren. Mit Weißwein ablöschen. Hühnerbrühe zugeben und ca. um ein Drittel einkochen lassen. Kalte Butter in Würfel schneiden, in die Pfanne geben und schwenken, so dass der Fond leicht gebunden wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zerhackten Basilikumblättern bestreuen.
Sofort servieren.

Brennwert p. P.: 458

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.02.06 acigrand

Riesengarnelenküchlein mit Blumenpilzen 1 Eiweiß

Wok

Zutaten für Portionen

10 Pilze (Blumenpilze), chinesisch (ca. 6-8 cm Durchmesser)

400 g Riesengarnelen, ohne Schale

1 TI Salz

2 EI Eiweiß

2 EI Reiswein

1 TI Salz

1 TI Zucker

Pfeffer, weiß

1 EI Speisestärke (Kartoffelstärke)

50 g Kastanien (Wasserkastanien), fein gehackt

50 g Schweineschmalz

etwas Koriandergrün

Chilipulver

Sesam, schwarz

10 EI Öl (Sesamöl)

10 EI Öl

125 ml Fischfond

1 EI Sojasauce

½ TI Salz

1 TI Zucker

½ EI Speisestärke (Kartoffelstärke)

1 TI Wasser

Zubereitung

Blumenpilze etwa 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, abspülen, entstielen und weitere 10 Minuten einweichen. Dann in Salzwasser (1 Liter Wasser mit 1 TL Salz) kochen, herausnehmen und abtrocknen.

Von den Riesengarnelen den Darm entfernen. Unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und fein hacken.

Für die Marinade Eiweiß, Reiswein, Salz, Zucker, Pfeffer und Kartoffelstärke vermischen. Die Garnelen mit Wasserkastanien und Schweineschmalz vermengen, alles in der Marinade etwa 20 Minuten einlegen.

Die Blumenpilze mit etwas Kartoffelstärke bestäuben. Je 1 Ei der Krabbenmasse auf einen umgedrehten Blumenpilz setzen, andrücken, jedes Küchlein mit etwas Koriander, Chili und Sesamkörnern dekorieren.

Einen heißen Wok 2-mal mit Öl ausschwenken, Sesamöl erhitzen, Krabbenküchlein auf jeder Seite etwa 2 Minuten darin braten, herausnehmen und auf einen Teller setzen.

Speiseöl, Fischfond, Sojasauce, Salz und Zucker zu dem Öl in den Wok geben und verrühren. Kartoffelstärke mit Wasser verrühren, hinzugeben und etwa 1 Minute kochen lassen. Die Sauce über die Krabbenküchlein gießen und heiß servieren.

Tipp: Für die Sauce kann auch ein Teil des Speiseöls gegen Fischfond ausgetauscht werden.

Brennwert p. P.: 941

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

24.02.06 ChopSuey

Risotto Spezial

Zutaten für 4 Portionen

1 Stange/n Lauch

200 g Champignons, frische

2 Zwiebel(n) und Knoblauchzehen

6 El Öl

1 El Curry

einige Safranfäden

250 g Reis, (nach Wunsch mit wildem Reis mischen)

150 g Tintenfische (Ringe)

200 g Garnele(n)

150 g Muschel(n), (aus der Dose)

1 kl. Dose/n Ananas

40 g Erdnüsse

40 g Cashewnüsse

3 El Kokosraspel

1/8 Liter Wein, weiß

½ Liter Hühnerbrühe

1/8 Liter Ananassaft

150 g Erbsen

2 El Kräuter, gehackte

Salz und Pfeffer, weißer

Zubereitung

Lauch putzen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen, fein hacken und im heißen Öl glasig andünsten. Curry und Safran unterrühren. Reis dazugeben und unter ständigem Rühren 1 Minute mitbraten. Lauch, Champignons und Tintenfischringe zugeben und 5 Minuten mitbraten.

Garnelen, abgetropfte Muscheln, Ananasstücke, Erdnüsse, Cashewnüsse und Kokosraspeln dazurühren. Wein, Bouillon und Ananassaft zugießen und zum Kochen bringen. Das Risotto im geschlossenen Topf auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten garen lassen. Zum Schluss die Erbsen und die Kräuter an das Risotto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

11.05.05 Skymoon

Safran - Risotto mit Calamaretti M

und Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

200 g Tintenfische, Calamaretti (kleine, tiefgekühlt)

8 Riesengarnelen

1 Schalotte(n)

3 Zehe/n Knoblauch

8 Zweig/e Thymian

7 El Olivenöl

320 g Reis (Risottoreis, z.B. Arborio)

1/8 Liter Wein, weiß

¾ Liter Geflügelbrühe, heiße

½ Bund Petersilie

1 Kopf Radicchio

½ Dose/n Safran

80 g Butter

100 g Parmesan

Salz und Pfeffer, weißer

Zubereitung

Calamaretti und Garnelen auftauen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen, die Schalotte in feine Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken. Thymian waschen und trocken schütteln.

3 El Öl erhitzen. Schalotten und zwei Drittel des Knoblauchs darin andünsten. 4 Thymianzweige und den Risottoreis dazugeben und mitdünsten, bis der Reis glasig ist. Mit Salz würzen und mit Wein ablöschen. Die Brühe angießen und den Reis bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Die Meeresfrüchte waschen und trocken tupfen. Calamaretti klein schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.

Das restliche Öl erhitzen und die Garnelen mit dem restlichen Knoblauch und Thymian darin etwa 1 Minute braten. Die Calamaretti dazugeben und 1 Minute mitbraten. Vom Herd nehmen, den Thymian entfernen, die Petersilie und den Radicchio untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Risotto noch Biss hat, Safran, Butter und Parmesan untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto anrichten, die Calamaretti und Garnelen darüber verteilen. Nach belieben mit Cocktailtomaten und Oliven garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
04.08.04 maren911

Seezunge mit Garnelen M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet, z.B. Kabeljau

60 g Schlagsahne

2 El Schnittlauch, in Röllchen

8 Seezunge(n) (Filets)

8 Garnele(n) (Tiefseegarnelen)

20 g Butter

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte(n)

1 Tl Butter

60 ml Wermut (Noilly Prat)
100 ml Wein, weiß, trocken

300 ml Fischbrühe

60 g Butter, eiskalt
Ei Schnittlauch, in Röllchen
Salz
Pfeffer, weiß
Cayennepfeffer

Zubereitung

Das Fischfilet kalt abbrausen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und im Gefrierfach leicht anfrieren lassen. Herausnehmen, im elektrischen Alleszerkleinerer kurz durchmischen. Die Sahne nach und nach dazu gießen und alles jeweils kurz, aber gründlich durchmischen. Die Fischfarce durch ein feines Sieb streichen, pikant abschmecken und den Schnittlauch darunter mischen. Für ein paar Minuten in den Kuhlsschrank stellen.

Elektro-Ofen auf 100°C vorheizen. Seezungenfilets trocken tupfen und zwischen 2 Bögen Klarsichtfolie etwas plattieren. Die Garnelen aus den Schalen lösen, den schwarzen Darmfaden entfernen und die Garnelen und Filets leicht mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Fischfilets mit der Fischfarce bestreichen, je 1 Garnele darauf legen und die Filets darüber zu Rouladen einrollen.

Eine ofenfeste Form einfetten. Die Fischrouladen nebeneinander hineinlegen, mit Butterflöckchen belegen. Die Form mit Alufolie gut verschließen. Fischröllchen im Ofen auf der mittleren Schiene bei 100 Grad in 60 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und in sehr heißer Butter glasig braten. mit Noilly Prat und dem Weißwein ablöschen, den Fischfond angießen und alles um gut die Hälfte einkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die eiskalte Butter in Flöckchen darunter mischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch hineingeben.

Die Form aus dem Ofen nehmen und die Röllchen vor dem servieren noch 5 Minuten nachziehen lassen. Die Sauce auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Die Seezungenröllchen auf der Sauce anrichten, nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
29.01.02 Dine

Singapurnudeln 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen
375 g chinesische Eiernudeln
10 g Pilze, chinesische, getrocknete
2 Tl Zucker
2 El Sojasauce
2 El Reiswein, chinesischer
2 El Currypulver (Madras)
150 ml Kokosmilch

125 ml Geflügelbrühe

2 Ei(er)

1 El Öl (Sesamöl)
3 El Pflanzenöl
2 Knoblauchzehe(n), fein gehackt
1 El Ingwer, fein gehackt
2 Chilischote(n), entkernt fein gehackt
3 Frühlingszwiebel(n), in Scheiben geschnitten

300 g Garnele(n), kleine rohe

120 g Erbsen, TK

200 g Schweinefleisch

Für die Marinade:

2 El Sojasauce
2 El Reiswein
½ Tl Galgant, gemahlen
1 Tl Zucker
1 Tl Gewürzmischung (Fünfgewürz)

Zubereitung

Das Fleisch in Streifen schneiden und mit den Zutaten für die Marinade mischen und 3 - 4 Stunden Marinieren. Das Fleisch abtropfen lassen und im Wok anbraten, beiseite stellen.

Nudeln in kochendem Wasser 1 Minute kochen, abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Pilze 10 Minuten in 125 ml heißem Wasser einweichen. Abtropfen lassen und die Einweichflüssigkeit aufbewahren. Die Stiele entfernen und die Kappen in kleine Stücke schneiden. Die Einweichflüssigkeit mit Zucker, Sojasauce, Reiswein, Currypulver, Kokosmilch und Brühe verrühren.

Eier mit dem Sesamöl gründlich verquirlen. Einen Wok erhitzen und 2 El Öl dazugeben. Knoblauch, Ingwer, Chili und Pilze 30 Sek. darin Pfannrühren. Frühlingszwiebeln, Garnelen, Fleisch, Erbsen und Nudeln zugeben. Einweichflüssigkeit dazugießen. Eier - Mischung in einem dünnen Strahl unter Rühren in die heiße Flüssigkeit laufen lassen und diese erneut zum Kochen bringen. In tiefen Portionsschüsseln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
05.05.06 lobloch4

So ne Art Paella.

Zutaten (für 12 Personen)

1 kg Wildschweinschulter

4 El Pflanzenöl

100 g gewürfelte Zwiebeln

150 g spanische Knoblauchwurst (oder Kabanossi aus Wildfleisch)

3 rote Paprikaschoten

Salz

Pfeffer

1 Msp. Safranpulver oder einige Fäden

3 zerdrückte Knoblauchzehen

1/2 l Wildfond

1/8 l trockener Rioja

200 g Rundkornreis

100 g TK-Erbesen

12 gekochte Garnelen

Die Schulter von allen Sehnen befreien. Das Fleisch in ca. 2cm große Würfel schneiden. Öl in einer Paella-Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. Danach das Fleisch zugeben. Nach ca. 6-8 Minuten die in Scheiben geschnittene Wurst hinzugeben und einige Minuten weiterbraten. Die gehäuteten Paprikastreifen zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Safran und Knoblauch würzen. Die Hälfte des Fonds hinzugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Wein dazugeben und 5 Minuten dünsten. Den Reis unterrühren. Nach etwa 10 Minuten den restlichen Fonds darübergießen und die Erbsen hinzufügen. Weitere 10 Minuten garen. Garnelen hinzugeben, Pfanne abdecken und die Paella 5 Minuten ziehen lassen.

Spaghetti in Marsalasoße mit Garnelen M

Zutaten für Portionen

250 g Riesengarnelen - Schwänze (TK), roh, glasiert und geschält

70 g Bacon, (Frühstücksspeck) in Scheiben

2 Frühlingszwiebel(n)

20 g Parmesan, am Stück

1 Zehe/n Knoblauch, große

125 g Nudeln (Spaghetti)

5 El Marsala

4 El Aceto Balsamico

150 ml Gemüsebrühe, (möglichst keine Instant-Brühe)

4 TI Tomatenmark

1 TI Zucker

Salz und Pfeffer

Die Riesengarnelen aus der Verpackung nehmen, in ein Sieb geben, kurz abbrausen und auftauen lassen.

Den Parmesan mit einem Sparschäler oder sonst wie dünn hobeln.

Den Bacon mit einem scharfen Messer in schmale Streifen schneiden, die Streifen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen: vom zarten Grün etwas in dünne Ringe schneiden und beiseite legen, den Rest würfeln oder mit dem Wiegemesser hacken.

Die Knoblauchzehe fein würfeln (wer es schneller und ohne "viel Fingerkontakt" mag, kann sie auch durchpressen).

In einem großen Topf Wasser zum kochen bringen (damit es schneller geht, koche ich 1 L Wasser im Wasserkocher und gebe es dann in den Topf) , etwas Salz und Olivenöl zugeben, und dann die Spaghetti bissfest garen.

In einer beschichteten Pfanne den Bacon (ohne Zugabe von Fett) kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Speckfett ein wenig Olivenöl geben, die mit Küchenpapier getrockneten Garnelen im heißen Fett kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, und ebenfalls auf Küchenpapier entfetten.

Die Frühlingszwiebelwürfel und den Knoblauch in die Pfanne geben und andünsten. Marsala, Balsamico, Gemüsebrühe, Tomatenmark und Zucker zugeben und einköcheln lassen. Den Speck wieder zufügen, die Garnelen sowie 5-6 El Nudelwasser. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

Die Spaghetti abschütten und in die Pfanne mit der Soße geben.

Spaghetti mit Soße auf Tellern anrichten: wegen der Optik eine schöne Garnele obendrauf, und vom beiseite gestellten Zwiebelgrün etwas obendrauf streuen!

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

27.12.05 scarlett05

Kommentar von Naschmaus 11.02.2006 18:39

Ich habe das Rezept neulich ausprobiert und es hat mir lecker geschmeckt.

Allerdings habe ich den Speck weggelassen, da keiner im Haus war.

Kommentar von Koelkast 19.02.2006 19:28
hallo Scarlett,

gerade eben haben wir dein Rezept ausprobiert und das Ergebnis mit Wonne verspeist... echt seeeehr lecker und mal was anderes. Die Kombi von Marsala mit Balsamico werde ich allerdings beim nächsten Mal zugunsten des Marsala erhöhen, aber der Rest ist wirklich lecker und wird auch beim nächsten Mal (und das wird es mit Sicherheit geben...) so gekocht. Hatte allerdings große Garnelen mit Schale... eigentlich viel zu schade für 'ne Nudelsauce... also hab ich sie gepellt und dann die Schalen erst einmal in der Gemüsebrühe ausgekocht... gab einen sehr leckeren Garnelenfond, der dem Geschmack bestimmt keinen Abbruch getan hat...

Danke für`s Rezept!!! Koelkast

Garnelen Fleisch Alles

Asia Salat mit Garnelen + Entenbrust

2 Entenbrüste (männlich)
80 g Kaiserschoten
1 unreife Mango
60 g Mungobohnensprossen
4 Riesengarnelen (U 5)
1 Kopf Frisée-Salat
1 Shiso Kresse
Erdnussöl zum Braten
Toogerashi
Meersalz

Vinaigrette

80 ml heller Geflügelfond oder Kalbsfond
20 ml alter Sherryessig
30 g Honig
40 ml Walnussöl
80 ml helles französisches Sesamöl
20 g weißer Sesam (geröstet)
weißer Pfeffer,
Salz

Von den Entenbrüsten die Haut vollkommen entfernen. Die Haut in sehr feine Streifen schneiden. In einer Pfanne wenig Tropfen Öl erwärmen die Hautstreifen darin auslassen und kross bräunen lassen. Die knusprigen Hautstreifen aus der Pfanne nehmen. In dem ausgelassenen Fett nun die Entenbrüste von beiden Seiten anbraten. Nach dem Anbraten wieder aus der

Pfanne nehmen und in einem neuen Bratgeschirr mit wenig Fett im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 6 Minuten garen. Nun mit Salz und Toogerashi würzen und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen die Riesengarnelen schälen. Den Darm entfernen. In wenig Öl die Garnelen kross braten und später separat warm halten. In der gleichen Pfanne die in feine Streifen geschnittene Mango, Kaiserschoten mit den Mungobohnen sautieren. Die Zutaten für die Vinaigrette nacheinander rasch zufügen.

Zum Anrichten zuerst das warme Saute in einen Ring schichten. Darauf die tranchierte Ente legen. Den geputzten und gewaschenen Frisée durch die Vinaigrette ziehen und draufgeben. Eine Garnele obenauf setzen. Mit Shii und der gerösteten Entenhaut umstreuen.

Asiatische Garnelenpfanne 6 Ei

Pacific Prawn Fu Yung

Zutaten für 4 Portionen

6 Ei(er)

100 ml Hühnerbrühe

4 kleine Zwiebel(n)

1 Chilischote(n), rote

75 g Champignons

175 g Garnele(n), gekocht und geschält

100 g Schinken, gekocht

75 g Sojabohnen - Sprossen

1 El Sojasauce

½ El Koriandergrün

Zubereitung

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden ebenso die gewaschenen Champignons. Den Schinken fein würfeln, die Chili entkernen und fein hacken. Die warme Hühnerbrühe und die Eier mit dem Schneebesen gut durchschlagen.

Im Wok etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln, Champignons und Chili darin durchbraten. Die Garnelen und den Schinken dazugeben, eine halbe Minute unter Rühren mitbraten, dann Sojasauce und Koriander dazugeben. Die Ei-Brühe Mixtur darüber geben und unter weiterem ständigem Rühren braten, bis die Flüssigkeit komplett gestockt ist. Sofort noch heiß servieren. Dazu passen Bami, Reis oder Krabbenchips.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
27.02.03 Drumboy

Bacon - Wrapped Barbecue Shrimp

Gegrillte Garnelen im Speckmantel

Zutaten für 4 Portionen

1 El Butter
1 kleine Zwiebel(n), fein gehackt
180 g Tomatenketchup
3 El Worcestershiresauce
2 El Sauce (Steaksauce)
1 El Essig (Apfelessig)
3 El Zucker, braun
60 ml Wasser
1 Spritzer Tabasco

16 große Garnele(n), aus der Schale gelöst, ohne Darm

6 Scheibe/n Bacon, dünn

Zubereitung

Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Die Zwiebel darin 5 Minuten glasig braten. Ketchup, Worcestershire- und Steaksauce, Essig, Zucker, Wasser und Tabasco hinzufügen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 20 Minuten im offenen Topf köcheln lassen. Die Barbecue-sauce zum Abkühlen beiseite stellen.

Die Garnelen 30 Minuten in der abgekühlten Sauce marinieren. Inzwischen den Garten- oder Küchengrill vorheizen. Die Speckscheiben quer in Drittel schneiden. Die Garnelen aus der Sauce nehmen und jede mit einem Stück Speck umwickeln. Dann auf gewässerte Spieße stecken und bei starker Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten grillen, bis der Speck knusprig ist. Die verbliebene Barbecue-sauce nochmals erhitzen und dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
07.02.06 Klatom

Brat-Reis mit Garnelen 3 Ei

ideal als Satt- und Schlankmacher

Zutaten für 4 Portionen

150 g Reis
Salz

3 Eier

5 El Sojasoße
Pfeffer
4 El Öl

250 g Putenbrust

200 g TK-Garnelen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten

1. Reis in 300 ml Salzwasser aufkochen. Bei milder Hitze zugedeckt 20 Min. quellen lassen.

2. Eier, 3 El Sojasoße, etwas Pfeffer verquirlen. Portionsweise in 1-2 El heißem Öl zu Omeletts ausbacken. Aufrollen und in Streifen schneiden.

3. Putenbrust, Garnelen kalt abbrausen. Fleisch fein schnetzeln, Garnelen abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Chilischoten entkernen. Alles fein hacken und im restlichen heißen Öl glasig schwitzen.

4. Putenbrust darin goldbraun braten. Garnelen kurz mitdünsten. Reis unterheben. Unter kräftigem Wenden 5-7 Min. braten, Alles mit Pfeffer und 2 El Sojasoße abschmecken. Mit Omelettstreifen anrichten.

Zubereitung ca. 45 Min.

kJ/kcal p. P. 1.806/430

Chinesisches Omelett 8 Ei

Zutaten für 4 Portionen

8 Ei(er)

220 g Hähnchenfilet, gegart, geschnetzelt
12 Riesengarnelen, geschält und entdarmt

2 Ei Schnittlauch, frisch gehackt
1 TI Sesam
2 TI Sojasauce, hell
1 Spritzer ChilisaUCE
2 EI Öl

Zubereitung

Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Huhn und Garnelen unterheben. Schnittlauch, Sesamsamen, Soja- und ChilisaUCE zugeben und sorgfältig untermengen.

Öl in einer großen gusseisernen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Eimischung zugießen, durch Neigen der Pfanne gleichmäßig verteilen. Omelett bei mittlerer Hitze stocken lassen, dabei ab und zu mit einer Gabel einstechen, damit das noch flüssige Ei unter die gestockte Masse laufen kann bis die Oberseite gerade fest und die Unterseite goldbraun ist. Das fertige Omelett mit Hilfe eines Pfannenwenders aus der Pfanne gleiten lassen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
07.08.05 Bezwinger

Dumme Pute M

Putenmedaillons auf Spitzkohl

Zutaten für 1 Portionen
750 g Spitzkohl

250 ml süße Sahne

1 Pck. Frischkäse

1 Pck. Frischkäse (Tartare)

2 Zehe/n Knoblauch

125 g Garnele(n), (wies eben gerade so hinkommt)

25 g Champignons, frische

3 Zwiebel(n)

60 g Butter

Salz und Pfeffer, weißer aus der Mühle

4 Putenfleisch (Putenmedaillons) von je ca. 125 g (ich kaufe immer am Stück und schneide selber)

2 EI Semmelbrösel

40 g Käse (geriebenen Emmentaler)

Muskat

Den dünn panierten und gesalzenen Putenschnitzelchen nur ganz kurz die Pfanne zeigen und wieder rausnehmen.

In der Zwischenzeit Spitzkohl waschen, klein schneiden (ich hab es auch schon mal mit frischem Spinat gemacht, auch sehr lecker) und kurz blanchieren. Herausnehmen, und in dem Putenschnitzelchen-Fett einmal wenden.

Dann die Sahne mit den beiden Käsesorten und dem Knobi cremig einkochen.

Champignons putzen und in feine Scheibchen schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Beides in der Butter braten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Garnelen vermischen.

Eine feuerfeste Form mit der restlichen Butter einfetten. Den kalten Spitzkohl mit etwas (oder auch etwas mehr) Muskat würzen und in die Form legen. Schnitzel auf den Kohl bzw. auf den blanchierten und gehackten Spinat anrichten. Zuerst mit der Garnelen-Champignon-Mischung bestreuen, dann mit der Käsesoße bestreichen. Mit Emmentaler Käse (oder was sonst zur Hand ist) bestreuen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.10.03 schmitzebilla

Frische vietnamesische Frühlingsrollen 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

20 Blätter Reis - Papier, rund

1 Kopf Salat, grün

20 Garnele(n) (TK)

1 handvoll Sojasprossen, frisch

200 g Reis - Nudeln (Bun)

500 g Schweinefleisch (Schweinebauch)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 Bund Koriander, grün

1 Tasse Fischsauce, vietnamesisch (Nuoc Mam)

1 Limette(n)

1 Zehe/n Knoblauch

2 kleine Chilischote(n), grün und rot

1 Ei(er)

Gemüse (Ngo Gai), Vietnamesisch

Zubereitung

Die frischen vietnamesischen Frühlingsrollen werden von jedem Gast selbst bei Tisch zubereitet. In Vietnam sind sie Bestandteil jedes größeren Essens. Bei uns bekommt man sie leider nur sehr selten.

Zuerst ein paar Zutaten vorbereiten und schön dekoriert auf Tellern anrichten. Den Schweinebauch in kochendes Wasser geben und ohne Salz ca. 30 Minuten kochen, darf nicht zu weich werden. Herausnehmen, abkühlen lassen und dann erst in dünne Scheiben und anschließend in feine Streifen schneiden. Scharfe Messer sind Pflicht.

Das Ei mit etwas Fischsoße würzen, schaumig aufschlagen und in heißem Öl ein dünnes Omelett braten. Anschließend ebenfalls in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in dünne schräge Scheiben schneiden, Ngo Gai ebenso. Koriander hacken. Kräuter, Zwiebeln und Gemüse auf einem Teller anrichten, ebenso die Omelett und Schweinebauchstreifen.

Die geschälten Garnelen max. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und längs halbieren. Auf einem Teller anrichten. Reispapier auf einen Teller geben, die Salatblätter ebenso.

Jetzt noch die Soße. Nuoc Mam steht in verschiedenen Varianten in Vietnam immer auf dem Tisch. Ein Teil Fischsoße, ein Teil Wasser, Prise Zucker, Saft einer halben Limette, eine gehackte Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnittene Chilis, je nach Geschmack in Schälchen füllen.

Dann kann es losgehen. Man nimmt ein Blatt Reispapier, taucht es kurz in eine Schüssel mit Wasser und legt es auf den Teller. Dann kommen ein Salatblatt, Garnelen, Schweinefleisch, ein paar Nudeln, Sprossen und Kräuter darauf. Achtung, nicht zu viel, die Rolle sollte ca. 2-3-cm-dick werden. Dann eine Umdrehung einrollen, dann die seitlichen Ränder nach innen einschlagen und fertig rollen. Klingt kompliziert, ist aber mit etwas Übung ganz einfach. Dann in die Soße dippen.

Tipp: Kann man für arbeitsscheue Gäste natürlich auch in der Küche vorbereiten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

21.12.05 ngocquang

Garnelen + Feigen mit Speck

FÜR DIE MARINADE

5 El Olivenöl

2 El Champagneressig; (oder ein guter Weißweinessig)

1 El Zitronensaft

1 Tl Dijon-Senf

1 Knoblauchzehe; optional

Salz,

Pfeffer; weiß

FÜR DIE SPIESSCHEN

6 Frische Garnelenschwänze jeweils 6-7 cm lang

3 Getrocknete Feigen

6 sl Räucherspeck ganz dünn geschnitten

Für die Marinade das Olivenöl mit dem Essig, Zitronensaft, Senf und (nach Belieben) einer durchgepressten Knoblauchzehe verrühren, mit einer Prise Salz und weißem Pfeffer würzen.

Die Marinade auf zwei Schüsselchen verteilen. In dem einen die Garnelen und in dem anderen die halbierten Feigen 2 bis 4 Stunden ziehen lassen (die Garnelen im Kühlschrank, die Feigen bei Zimmertemperatur).

Die fertig marinierten Feigen und Garnelenschwänze mit jeweils einer halben Speckscheibe umwickeln und mit Zahnstochern feststecken.

Eine große Pfanne erhitzen und die Speckgarnelen und die Speckfeigen bei starker Hitze sehr schnell braten, dabei nach Belieben mit etwas Marinade beträufeln.

Die Spießchen lassen sich auch gut auf dem Holzkohlegrill zubereiten.

Garnelen auf Zuckerrohr

Zuckerrohr; soll ca. 8-- Stücke a 15 cm ergeben

300 g Rohes Garnelenfleisch

50 g Bambussprossen

50 g Fetter Speck; ungeräuchert

Salz

1/2 TI Zucker

1/2 TI Speisestärke

1 TI Sesamöl

1 TI Sojasauce

Das Garnelenfleisch, die Bambussprossen und den Speck im Zerkleinerer ganz kurz mixen. Mit Salz, Zucker, Stärke, Sesamöl und Sojasauce mischen.

Das Rohr in ca. 12 bis 15 cm lange Stücke schneiden und Schälen. Die Garnelenfarce als zentimeterdicke Schicht rund um das geschälte Rohr drücken, dabei die Enden ein bis zwei Zentimeter frei lassen. Im heißen Öl in der Pfanne braten.

Gegessen wird aus der Hand: einfach wie einen Maiskolben rundum abnagen.

Garnelen im Speckmantel mit Blattsalat

Zutaten für 4 Portionen

4 Port. Garnele(n), frische ungeschälte

Speck (dünne Scheiben Frühstücksspeck, pro Garnele eine halbe Scheibe)

Für die Marinade:

Senf, mittelscharfer

Olivenöl,

Zitronensaft

Knoblauch, gehackter

Salz und Pfeffer, Zucker

Kräuter (z.B. Thymian, Oregano)

Baguette

Salat

Zubereitung

Die Garnelen schälen und eventuell den Darm entfernen, mir ist der aber egal, schmeckt man auch meiner Meinung nach nicht.

Die Schwanzspitze kann auch zu Dekoration drangelassen werden.

Die Senfmarinade herstellen: aus viel Senf, viel Olivenöl, Zitronensaft, viel frischen gehackten/gepressten Knoblauch, Salz, gemahlenem schwarzen Pfeffer, ein bisschen Zucker, ein paar Kräuter dazu.

Alles gründlich vermischen und abschmecken, wie eine Salatsauce. Sie sollte eine schöne cremige Konsistenz haben

Genauere Angaben hab ich mir geschenkt, das ist Geschmackssache und kommt natürlich auf die Menge der Garnelen an, die man machen will.

Die Garnelen in die Marinade geben, damit vermischen, so dass alle Garnelen von der Marinade bedeckt sind. Am besten in einen Gefrierbeutel tun und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Abend die Garnelen herausnehmen und mit in hauchdünnen Scheiben geschnittenen Frühstücksspeck umwickeln, eine halbe Scheibe pro Garnele dürfte genügen,

Eventuell mit Zahnstocher fixieren, muss aber nicht sein, wenn man beim Braten/Wenden vorsichtig ist.

Eine Pfanne nehmen, ein wenig Olivenöl heiß werden lassen, Garnelen von beiden Seiten kurz braten (etwa 1 Minute je Seite), bis der Speck etwas knusprig ist, und die Garnelen eine schöne krebssrote Farbe angenommen haben, sofort mit frischem Baguette servieren.

Die Reste der Garnelenmarinade lässt sich wunderbar als Sauce für einen schönen Blattsalat verwenden, den man dazu reichen kann, am besten schmeckt man sie schon bei der Zubereitung der Marinade ab, dann ist die Sauce schon fertig und muss nur noch unter den Salat gemischt werden. Die Garnelen schmecken überraschend und köstlich, find ich. Je nach Menge ergibt das eine tolle Vorspeise oder einen kleinen Abendimbiss.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
15.09.04 Zwergenkoch

Garnelen in süß saurer Sauce

4 Personen

500 Gramm TK Süßwassergarnelen (roh, geschält)

1 große Grüne Chilischote
10 Gramm Frischer Ingwer
2 El Chiliöl
2 El Erdnussöl
2 El Süße Sojasauce

400 Milliliter Geflügelbrühe

1 El (-2) Speisestärke
2 El (-3) Reisessig
Salz

Garnelen auftauen lassen. Chilischote längs aufschlitzen und entkernen. Abspülen und quer in dünne Stücke schneiden. Ingwer dünn schälen und fein hacken. Garnelen trockentupfen und den Darm entfernen.

Chiliöl in einem Wok erhitzen und die Garnelen darin etwa vier Minuten unter Rühren braten, herausnehmen. Erdnussöl in den Wok geben, Chili und Ingwer darin anbraten. Sojasauce und Brühe zugeben. Alles einmal aufkochen.

Stärke und etwas kaltes Wasser verrühren, in die Sauce geben und alles bei kleiner Hitze etwa zwei Minuten köcheln lassen. Mit dem Reisessig und eventuell Salz abschmecken. Die Sauce über die Garnelen geben.

Dazu passt Reis

Garnelen mit grünem Spargel und Austernsauce

Wok

Zutaten für 4 Portionen

2 EI Öl

400 g Garnele(n), mittelgroß, ohne Kopf

1 TI Speisestärke

1 EI Knoblauch, fein gehackt

2 Schalotte(n), gewürfelt

500 g Spargel, grüner, das untere Drittel geschält

1 EI Fischsauce

1 EI Austernsauce

1 EI Sojasauce, helle

¼ TI Zucker

100 ml Hühnerbrühe, selbst gekocht

Zubereitung

Die Garnelen aus der Schale lösen, dabei die Schwanzflosse dranlassen. Den Darm entfernen. Die Speisestärke einmassieren. Den Spargel schräg in 4-5 cm lange Stücke schneiden, dicke Stangen halbieren.

Die Garnelen zusammen mit etwas Ingwer und Knoblauch 1-2 Minuten anbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen.

Den restlichen Ingwer und Knoblauch mit den Schalottenwürfeln in den Wok geben und zusammen mit dem Spargel 1-2 Minuten braten, dabei ständig rühren.

Mit der Brühe ablöschen und mit Fischsauce, Austernsauce, Sojasauce, Zucker und Pfeffer würzen. Kurz durchkochen, dann die Garnelen wieder zugeben und gut vermischen. Nur noch kurz erwärmen, dann sofort mit Duftreis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.05.05 UlrikeM

Gourmet - Spieße

Zutaten für 4 Portionen

4 Kalbsschnitzel, mager

12 Garnele(n), geschält

6 Scheibe/n Schinken (dünn geschnittenen Serrano)

2 Zwiebel(n)

2 Paprikaschote(n), grün

- 2 Paprikaschote(n), rot
- 10 Physalis (Kap-Stachelbeere)
- 3 El Olivenöl
- 4 El Balsamico, weißen
- 2 El Essig (Sherry)
- Salz und Pfeffer
- 1 Limette(n), den Saft
- 1 El Sirup (Limettensirup)
- 2 El Paprikamark

Die Physalis pürieren, mit dem Olivenöl, dem Essig, dem Limettensaft, Limettensirup, Paprikamark, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren

Die Schnitzel in grobe Stücke schneiden - salzen und pfeffern. Zwiebeln und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Garnelen mit je einer halben Scheibe Serrano Schinken umwickeln. Schnitzel, Zwiebel, Garnelen und Paprika abwechselnd auf die Spieße stecken. Die fertigen Spieße mindestens 6 Stunden in die Marinade einlegen. Damit die Garnelen nicht austrocknen, werden sie in den Schinken gewickelt. Die unterschiedlichen Garzeiten zum Kalbfleisch werden dadurch ausgeglichen.

Bei mittlerer Hitze langsam garen. Die Spieße gelegentlich mit der Marinade bestreichen.

Es schmeckt toll zu Rucola mit Melone, türkische Kartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.01.05 orgapeg

Gratin von Krustentieren M

mit Zuckerschoten und cremiger Sauce

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Schalotte(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 150 g Zuckerschote(n)
- 50 g Möhre(n)
- 1 Chilischote(n), mild

50 g Speck, durchwachsener, geräuchert

12 Riesengarnelen, geschält bis auf das letzte Schwanzstück (ohne Darm)

1 Languste(n) - Schwanz, gekocht

3 Schalotte(n)

30 g Butter

5 cl Wermut, Noilly Prat

100 ml Wein, weiß, trocken

500 ml Fischfond

200 ml Crème double oder Creme fraiche

100 g Bergkäse, gerieben

1 El Petersilie, glatte, gehackt

2 El süße Sahne, steif geschlagen (kann auch mehr sein)

Zubereitung

Für das Gratin die Schalotten, Knoblauch und die Chilischote fein hacken, Gemüse putzen. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, Möhren in kleine Würfel. Den Speck sehr fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett ausbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz angehen lassen und unter Rühren anschwitzen, salzen + pfeffern (weißer Pfeffer). Alles in offenen Portionsförmchen bzw. kleine Gratinförmchen geben. Etwas Öl in der gleichen Pfanne erhitzen, Chiliwürfel zugeben und die Garnelen von allen Seiten kurz aber scharf anbraten, auf das Gemüse geben. Den Langustenschwanz mit Schale in Scheiben schneiden evtl. nochmals halbieren und auch auf das Gemüse geben, mit Petersilie bestreuen.

Für die Sauce die Schalotten sehr fein würfeln und in der Butter angehen lassen, mit Noilly Prat ablöschen, einreduzieren lassen, den Fond und Wein zugießen, aufkochen und erneut einkochen lassen. Die Creme double einrühren, erneut 5 min. köcheln. Die Sauce durch ein Sieb geben, die steif geschlagene Sahne unterheben, leicht salzen und alles über die Fülle in den Förmchen geben. Etwas Käse darüber streuen und bei ca. 220 Grad 15 min. gratinieren.

Mit etwas Petersilie garnieren und einem Stück Brot servieren.

Je nach Gusto kann natürlich auch Hummer etc. verwendet werden. Ich hab' auch schon Jacobsmuscheln zugegeben, war auch sehr lecker!

Die Menge reicht für 4 Personen als Hauptgericht mit Brot oder für 6 bis 8 Personen als Vorspeise.... gerechnet für gute Esser!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.10.05 grassl

Hühnerbrust und Garnelen

in feuriger Kokosmilch

Zutaten für 6 Portionen

400 g Hühnerbrüste, ohne Haut, gewürfelt

400 g Garnele(n), ausgelöst, TK oder frisch

600 g Kokosmilch, aus der Dose
150 g Möhre(n), in Scheiben
2 El Zucker
Salz
Currypaste, rote

Kokosmilch in einem Topf erhitzen. 2 El Zucker, Salz und Currypaste nach Geschmack zugeben. Wenn sie kocht, die Hühnerbrust dazu, 5 min. köcheln lassen. Dann die Garnelen (bei TK-Ware aufgetaut) hinein, nochmals aufwallen lassen. Möhren dazugeben (sieht toll aus mit Möhrenblüten. Nach zwei Min. ist das Essen fertig.
Dazu passt Reis.

Brennwert p. P.: 285

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
18.05.05 tortenliesel

Jambalaya I

wilde Zutaten, aber lecker
Wok,

Zutaten für 4 Portionen
1 El Öl

100 g Wurst (Räucherwurst oder -schinken), in kleine Scheiben geschnitten

1 m.-große Zwiebel(n), gehackt
1 Zehe/n Knoblauch, gehackt
2 Stange/n Sellerie, in kleine Stücke geschnitten
1 Paprikaschote(n), gewürfelt

½ kg Hühnerbrüste, in Würfel geschnitten

1 Prise Cayennepfeffer
1 TI Oregano, getrockneter
1 TI Thymian, getrockneter
1 TI Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Reis (Langkornreis)
750 ml Hühnerbrühe oder Wasser
2 Lorbeerblätter
2 Tomate(n), geschält und in Stücke geschnitten
2 El Tomatenmark

100 g Garnele(n), geschälte

24 Muschel(n) (Miesmuscheln), frische
Petersilie, frische, gehackt

Zubereitung

Die Zutaten von der Räucherwurst bis zu den Tomaten nach und nach im Topf anbraten bzw. schmoren. Dann mit geschlossenem Deckel 15 Min. garen, bis der Reis gar ist. Dann erst die Garnelen und die Miesmuscheln obenauf. Den Topf wieder mit dem Deckel verschließen und weitere 10 Minuten garen. Danach müssen die Muscheln geöffnet sein, andernfalls gut umrühren und noch einen Moment garen lassen. Reichlich mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
16.03.06 udwi

Jambalaya II

aus New Orleans

Zutaten für 6 Portionen

200 g Hähnchenbrustfilet

400 g Knoblauchwurst (z.B. Chorizo)

- 1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
- 2 Stange/n Bleichsellerie
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 5 El Öl
- 2 Körner Piment
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Tl Thymian, getrockneten
- ½ Tl Cayennepfeffer
- ½ Tl Pfeffer, aus der Mühle
- ½ Tl Kreuzkümmel
- 1 Tl Salz
- 1 kl. Dose/n Tomate(n), (425ml)
- 300 g Reis (Langkornreis)
- 800 ml Gemüsebrühe

500 g Garnele(n) (Tiefseegarnelen) mit Schale

2 Zehe/n Knoblauch

Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Knoblauchwurst ebenfalls würfeln. Die Knoblauchzehen ganz klein schneiden. Die Zwiebel, Sellerie und den Paprika ebenfalls würfeln. Das Öl in ei-

nem Topf erhitzen und die Hähnchenwürfel darin scharf anbraten. Das Fleisch herausnehmen und beiseite stellen. Die Knoblauchwurst in den Topf geben und ebenfalls leicht anbraten. Die Wurst herausnehmen und beiseite stellen.

Knoblauch, Zwiebel, Bleichsellerie und Gemüsepaprika in den Topf geben und andünsten, jedoch nicht bräunen lassen.

Die Pimentkörner in einem Mörser fein zermahlen und mit den Lorbeerblättern und restlichen Gewürzen zum Gemüse geben. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit dem Tomatensaft aus der Dose, der Knoblauchwurst und dem Hähnchenfleisch in den Topf geben. Das Ganze unter ständigem Rühren 10 Minuten offen köcheln lassen.

Den rohen Reis und die Hühnerbrühe in den Topf geben und alles etwa 20 Minuten zugedeckt weiter köcheln lassen. Inzwischen das Garnelenfleisch aus den Schalen lösen. Dazu mit einer drehenden Bewegung den Schwanz vom Kopfteil lösen und schälen. Die Garnelenschwänze am Rücken etwa bis zur Hälfte einschneiden und die schwarzen Därme entfernen.

Die Garnelen vorsichtig unter den Reismischung heben und die Jambalaya etwa 15 Minuten zugedeckt weiterköcheln lassen. Nicht so oft rühren, damit der Reis nicht matschig wird. Wenn die Flüssigkeit im Topf auf gesaugt und der Reis weich ist, ist die Jambalaya fertig.

Brennwert p. P.: 600

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

26.04.05 Bärchenknutscher

Jambalaya III

Exotischer Reiseintopf

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprikaschote(n), rote

1 Paprikaschote(n), grüne

3 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

200 g Salami, spanische Chorizo (Paprikasalami)

1 Schinken, dicke Scheibe gekochter

3 El Öl

3 ml Tomatensaft

1 Dose/n Tomate(n), geschälte

3 Zweig/e Majoran

3 Zweig/e Thymian

150 g Reis

8 Garnele(n), ungeschälte Garnelenschwänze

Salz und Pfeffer

Zucker

Worcestershiresauce
Cayennepfeffer

Paprika in kleine Würfel schneiden; Zwiebeln, Knoblauch und Schinken ebenfalls fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch mit Öl in einer großen Pfanne anbraten; Schinkenwürfel, Tomatensaft, Tomaten (mit der Flüssigkeit), Salz, Zucker, Majoran- und Thymianzweige zugeben und aufkochen lassen. Reis, Paprika und Chorizo zugeben und etwa 25-30 Minuten zuge- deckt garen.

Garnelen aus der Schale lösen, am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darm entfernen.

Den Eintopf mit Salz, Cayennepfeffer und Worcestershiresoße abschme- cken.

Die Garnelen zugeben und etwa 5 Minuten garen lassen.

Vor dem Servieren die Majoran- und Thymianzweige entfernen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

09.11.01 eipesch

Kalte Avocadosuppe mit Garnelen M

Zutaten für 6 Portionen

3 m.-große Avocado(s)

125 ml Sahne

125 g Crème fraiche

750 ml Hühnerbrühe, kalt

10 Würfel Eis

4 cl Limettensaft

½ Bund Basilikum

¼ TL, gestr. Curry

Salz und Pfeffer, zum Würzen

100 g Garnele(n)

Zubereitung

Avocados schälen und entkernen, mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben (außer die Garnelen) und pürieren. In tiefen Tellern anrichten und mit den Garnelen garnieren. Die Suppe nicht zu lange stehen lassen, sie wird sonst grau.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

23.09.02 Dirkfenske

Krabbensuppe aus Shanghai

Kochen

Zutaten für 4 Portionen

100 g Crevetten, frische (kleine Garnelen)

100 g Fleisch (Hühnerfleisch), gegartes

100 g Schinken, gekochten

10 g Glasnudeln, trockene

1 Liter Hühnerbrühe

3 TL Salz

4 TL Zucker

1 EL Sojasauce, dunkle (ist dickflüssiger, intensiver und salziger als normale)

2 EL Tomatenketchup, (natur)

etwas Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlener

1 Zehe/n Knoblauch

etwas Schnittlauch

Öl (Sesamöl)

Zubereitung

Die Glasnudeln in heißem Wasser 10 Minuten einweichen.

Das gegarte Hühnerfleisch (einfach in ein wenig Öl gar braten und mit Salz und Pfeffer würzen, evt. noch ein wenig frischen Ingwer mitbraten) und den Schinken in Streifen schneiden.

Die gehackte Knoblauchzehe in die Hühnerbrühe geben und zum Kochen bringen, den Schinken und das Hühnerfleisch dazugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Zucker, Sojasauce, Ketchup würzen.

Die Hitze reduzieren, die abgetropften Glasnudeln und die ungeschälten Garnelen hineingeben, die Suppe erneut auf großer Flamme zum Kochen bringen und ordentlich pfeffern und sofort vom Herd nehmen. Zugedeckt mind. 10 Minuten ziehen lassen.

Ich finde die Suppe braucht etwas Ruhe, damit der Geschmack und das Aroma der Krabben richtig auf die Brühe übergehen kann.

Zwischendurch mal probieren (natürlich nicht mit einem Holzlöffel) und eventuell noch mal mit Salz, Zucker, Sojasauce, Ketchup je nach Geschmack nachwürzen

Dann die Garnelen, wenn man sich und den Gästen die Pulerei ersparen möchte was ich nie tun würde (sonst geht ja der Unterhaltungsfaktor verloren), pulen und zurück in die Suppe geben, evt. Noch mal anwärmen, aber bloß nicht noch mal kochen.

Mit ein wenig Schnittlauch oder Frühlingszwiebelgrün verzieren und ein paar Tröpfchen Sesamöl auf die Suppe träufeln.

Wer es edler (und teurer) mag, nehme richtig große Garnelen, ich finde die kleinen Crevetten aber hier geschmacklich besser, denn sie geben der Brühe meiner Meinung nach einen intensiveren Geschmack, außerdem hat man mehr von.

Teller für die Schalen bereitstellen !

Am besten schmeckt die Suppe natürlich aus Reisschalen und vor allem mit Porzellanlöffeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

22.09.04 Zwergenkoch

Kräuterquiche mit Garnelen 3 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl

125 g Butter

1 Eigelb

1 Prise Salz

1 El Wasser

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

150 g Lauch, (nur das weiße und hellgrüne)

250 g Garnele(n), kleine, geschält

200 ml süße Sahne

3 Ei(er)

100 g Bergkäse oder Gruyere oder anderen würzigen Käse nach Gusto

1 El Basilikum, fein gehackt

1 El Schnittlauch, fein gehackt

1 El Petersilie, glatt, fein gehackt

1 El Kerbel, fein gehackt

150 g Speck, mageren

Salz und Pfeffer

Für den Mürbeteig Mehl, Butter, Eigelb, Salz und Wasser verrühren und zu einem glatten Teig kneten. In Folie gewickelt mind. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung die Zwiebel, den Knoblauch fein hacken, Lauch in feine Ringe schneiden, Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett braten. Die Zwiebeln, Knoblauch und Lauch zugeben, anschwitzen, bei Seite stellen.

Die Sahne mit den Kräutern, den Eier, dem Käse verrühren, mit Salz + Pfeffer abschmecken.

Den Teig dünn ausrollen und entweder eine große Tarteform oder mehrere kleine Förmchen fetten und mit den Teig auslegen. Mehrmals einstechen und die Füllung darauf verteilen, die Garnelen darauf legen und die Sahne angießen, nur so viel, dass alle Zutaten der Füllung miteinander verbunden sind.

Bei 200 Grad auf mittlerer Schiene 20 min. backen. Schmecken lauwarm am besten. Als Hauptgericht mit einem grünen Salat anrichten.

Die Quiche schmeckt aber auch toll zum Wein oder Bier als kleiner Snack.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

18.10.05 grassi

Mar y Montaña

Das katalanische Meer- und Berggericht

Zutaten für 4 Portionen

1 Huhn, in 6-8 Teile zerlegt

4 El Olivenöl

16 Garnele(n)

2 Zwiebel(n), milde

¼ Liter Hühnerbrühe

4 Tomate(n), frische oder

1 gr. Dose/n Tomate(n), geschälte

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Picada

1 Bund Petersilie, glatte

4 Knoblauch, fein gehackt

100 g Mandeln, geschält

2 El Olivenöl

Salz

Chilipulver

Die Hühnerteile salzen, pfeffern und etwas ruhen lassen. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Hühnerteile rundherum anbraten, herausnehmen. Die Garnelen dazugeben, kurz im Öl schwenken und wieder herausnehmen. Die Zwiebeln im Öl unter Rühren langsam dünsten, bis sie Farbe bekommen. Die Tomaten durch eine Reibe gepresst hinzugeben, mit der Hühnerbrühe ablöschen. Die Hühnerteile wieder hineingeben und leise vor sich hin köcheln lassen.

Währenddessen die Picada zubereiten. Die Petersilie in 1 El Olivenöl anbraten, den Knoblauch dazugeben. Leicht abkühlen lassen und zusammen mit den Mandeln und Olivenöl in einem Mixer zu einer geschmeidigen Paste verarbeiten. Eventuell weiteres Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Sind die Hühner Teile gar, die Garnelen dazugeben und noch mal kurz erwärmen.

Mit der Picada zusammen servieren.

Dazu: Baguette

Getränkertipp: ein weicher spanischer Rotwein

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

05.04.06 SteffyPeter

Meeresfrüchtesalat M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kabeljaufilet, im Stück

1 El Zitronensaft

125 ml Wasser

1 Stiel/e Petersilie

½ Lorbeerblätter

1 Prise Salz

½ TI Pfeffer - Körner, weiße

65 g Reis (Langkornreis)

250 ml Hühnerbrühe

1 Mango(s), vollreife

1 Limette(n), den Saft

300 g Crème fraîche

1 TI Meerrettich, gerieben

1 TI Zucker

1 Prise Pfeffer, gemahlener weißer

150 g Garnele(n)

150 g Fisch (Schillerlocken)

Salat (Kopfsalat), einige Blätter

1 TI Pfeffer - Körner, rosa

4 Zweig/e Zitronenmelisse

Zubereitung

Kabeljau waschen, mit Zitronensaft beträufeln. Wasser mit Petersilie, Lorbeerblatt Salz und Pfeffer aufkochen. Fisch bei schwacher Hitze darin zugedeckt 15-20 Min pochieren.

Reis in Hühnerbrühe 20 Min. garen, abtropfen lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch pürieren. Mit Limettensaft, Creme fraiche Meerrettich und etwas Fischfond zu einer dickflüssigen Soße verrühren, mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Fisch in kleine Stücke teilen, Garnelen kalt abbrausen, abtropfen lassen, Schillerlocken in Streifen schneiden, alles mit Reis mischen.

Salat auf Salatblättern anrichten, Soße darüber geben, mit Pfeffer und Melisse garnieren.

Brennwert p. P.: 550

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.06.02 HeikeV

Melone und Garnelen in M

scharfer Zimt - Sahnesauce

Zutaten für 2 Portionen

½ Melone(n) (Kanthalohupe), gewürfelt

250 g Champignons, geviertelt

250 g Brokkoli

50 g Garnele(n), tiefgekühlt, vorbereitet

75 ml Hühnerbrühe

200 ml Sahne

1 El Zimt

1 El Sambal Oelek

1 El Fischsauce

Zubereitung

Champignons und Brokkoli in der Brühe bissfest garen. Sahne einrühren und kurz aufkochen. Zimt, Sambal Oelek und Fischsauce dazugeben, etwas ziehen lassen. Zum Schluss Melonenwürfel und die tiefgekühlten Garnelen dazugeben, bei geringer Hitze kurze Zeit auf der Herdplatte lassen.

Mit Bulgur, Dinkel oder Naturreis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

21.03.06 frotz

Nasi Goreng 3 Ei

Zutaten für 2 Portionen

3 Ei(er)

1 Tl Sojasauce

225 g Huhn, gekocht

8 Frühlingszwiebel(n)

3 m.-große Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Wurzel/n Ingwer

1 Chilischote(n), rot

50 g Erdnüsse, gesalzen

25 g Kokosnuss - Scheiben, getrocknet od. Kokosraspel

350 g Reis (Langkornreis), gekochter kalter

125 g Garnele(n), gekochte oder gebratene

3 El Sojasauce, hell

2 El Zitronensaft

1 Tl, gestr. Rohrzucker, braun

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Die Zutaten lesen sich von oben nach unten und kommen auch in der Reihenfolge in das Gericht, wichtig hierbei für die 2 versch. Sojasaucen!! Die Eier mit der Sojasauce schaumig rühren, 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eier dazugeben und braten, bis sie fest sind, dabei öfters rühren. Die Eier aus der Pfanne nehmen und in dünne Streifen schneiden und beiseite stellen.

Das Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße der Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und das Grün in Ringe schneiden und beiseite legen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Scheiben schneiden, den Knoblauch fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

Die Erdnüsse und die Kokosnuss-Scheiben oder Kokosraspel im Wok ohne Fett rösten, herausnehmen beiseite stellen. Das restliche Öl im Wok erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilischote dazugeben und 5-10 Minuten unter ständigem Rühren braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Den gekochten Reis einrühren und weitere 3 Minuten braten.

Das Hühnerfleisch, die Garnelen, die Frühlingszwiebeln, die Sojasauce, den Zitronensaft und den Zucker hinzugeben, unter ständigem Rühren braten, bis alles gut durchmischt und erhitzt ist. Die Eierstreifen zugeben, untermischen und würzen.

Die Mischung auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit den Erdnüssen und Kokosnuss-Scheiben oder -raspeln garnieren und sofort servieren.

Tipp: Man kann auch die Nüsse und/oder Kokosnussscheiben -raspeln weglassen wenn man es nicht mag, schmeckt auch ohne wunderbar!

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

08.11.02 ChopSuey

Nasi Goreng II 3 Ei

nach Birgitt

Zutaten für 4 Portionen

400 g Reis, gegart (Patnareis), vom Vortag

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

50 g Bacon (Frühstücksspeck)

300 g Schweinefleisch oder Putenfleisch

2 Ei(er)

2 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt

1 Bund Koriander, frisch, oder 1 TI gemahlen

1 Stange/n Lauch

50 g Garnele(n) oder Krabben

1 TI Sambal Oelek

3 EI Sojasauce, süß (Ketjap Manis)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, aus der Mühle

2 EI Öl, neutral

2 TI Butter

Den Reis am Vortag festkörnig kochen und in den Kühlschrank stellen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein hacken. Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika entkernen, waschen und fein würfeln. Den Frühstücksspeck in Streifen schneiden. Das Fleisch waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Krabben abtropfen lassen. Aus den zwei Eiern, Salz, Pfeffer und der Butter Rühreier/Omelette braten, in Streifen schneiden und warm stellen.

Das Öl in der Pfanne oder Wok erhitzen. Den Speck leicht knusprig auslassen, das Fleisch hinzufügen und scharf anbraten. Zum Schluss die Zwiebeln und den Knoblauch zufügen. Die Paprikawürfel und die Lauchstreifen kurz hinzufügen und mitdünsten.

Den gekochten Reis mit einem Holzlöffel lockern, hinzufügen und anbraten. Die Garnelen und den Koriander hinzufügen. Zum Schluss mit der Sojasauce und dem Sambal Olek abschmecken. Die Omelettstreifen darüber garnieren.

Dazu passen Essiggurken, Kroepuk (Krabbenchips), Sojabohnenkeimlinge und ein Glas Bier. Wer mag, kann nach Bedarf noch mit Sojasauce und dem Sambal Olek (vorsichtig) nachwürzen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

03.10.05 seleana1

Paella Valenciana

Zutaten für 8 Portionen

1 Huhn, vom Knochen gelöst, in kleinen Teilen

300 g Schweinefleisch, in Streifen

200 g Tintenfische, in Ringen

18 Garnele(n)

30 Muschel(n) (Miesmuscheln)

200 g Paprikaschote(n), rot und grün, in Streifen

200 g Fischfilet (Seezunge), in Streifen

250 g Tomate(n), gehäutet, entkernt, filetiert

150 g Erbsen, grün (TK)

150 g Bohnen, grün (TK)

350 g Reis (Rundkornreis)

4 Zehe/n Knoblauch, klein geschnitten oder gepresst

1.3 Liter Hühnerbrühe

1 Zwiebel(n), klein geschnitten

50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer, weiß, Safranfäden,
Cayennepfeffer

Zubereitung

In einer großen Pfanne die Zwiebel in Olivenöl hell anschwitzen und die Hähnchen- und Fleischstücke darin anbraten. Erst die Paprikastreifen, dann die Tomaten dazugeben und mitdünsten. Den Reis hinzufügen, durchrühren, bis er glasig ist und mit der Brühe auffüllen. Erbsen, grüne Bohnen und Gewürze untermischen und die restlichen Zutaten auf dem Reis arrangieren, jetzt nicht mehr rühren. Die Pfanne in den Ofen schieben und bei 220°C ca. 20 Minuten garen.

In der Pfanne servieren. Dieses Reisgericht darf nicht zu trocken serviert werden, evtl. etwas Brühe nachgießen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

06.02.06 Bletschi

Putenpfanne mit Garnelen (scharf)

Zutaten für 4 Portionen

2 Zehe/n Knoblauch

2 Chilischote(n), frische oder getrocknete
Salz

4 El Orangensaft

1 Msp. Zimt, gemahlen

1 El Petersilie, gehackt

400 g Putenbrust

200 g Garnele(n), ausgelöste

2 El Mandeln, (Stifte)

2 Stange/n Staudensellerie

1 Paprikaschote(n), rote

10 g Butter

2 El Öl

Knoblauch abziehen. Chilischoten zerbröseln. Eine Knoblauchzehe feinblättrig schneiden, die zweite mit dem Salz zerreiben und mit dem Orangensaft, den Chilischoten, Zimt und Petersilie zu einer Marinade mischen. Die Putenbrust kurz waschen, gründlich trocken tupfen, in 1 cm dicke, kleine Scheiben schneiden und mit den Garnelen mischen. Mit der Orange-Chili-Marinade beträufeln und kurz durchziehen lassen.

Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die Selleriestangen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerne und Trennhäutchen entfernen. Schote waschen und in kleine Würfel schneiden.

Gemüse mit den Knoblauchscheibchen in der Butter bei mittlerer Hitze andünsten. Fleisch und Garnelen aus der Marinade nehmen und gründlich trocken tupfen.

Marinade zum Gemüse gießen und das Gemüse darin bissfest dünsten.

Garnelen in 2 El Öl bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Im übrigen Öl das Fleisch bei mittlerer Hitze portionsweise anbraten, herausnehmen und ebenfalls warm stellen (geht am besten zugedeckt im 100 Grad heißen Ofen).

Das Gemüse in der Pfanne erhitzen. Garnelen, Fleisch und Mandeln hineingeben, alles heiß werden lassen und sofort servieren.

Beilage: Reis

Brennwert p. P.: 380

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

20.08.04 kugst

Riesengarnelen in süßscharfer Sauce

100 g Basmatireis, Salz

2 TI fermentierte schwarze Sojabohnen

1 Zwiebel

1 cm Ingwerwurzel

6 frische Riesengarnelenschwänze mit Schale

1 El Öl

50 g mageres Schweinehackfleisch

1 El Sojasauce

1 El Tomatenmark

1 TI Zucker

1 TI Chilisauc

2 El Rotwein

3 El Brühe

Den Reis in leicht gesalzenem Wasser gemäß Packungsanweisung etwa 20 Min kochen, abgießen und abtropfen lassen. Die fermentierten Sojabohnen 5 Min in Wasser einweichen, abtropfen lassen. Zwiebel und Ingwer schälen und hacken, die Garnelenschwänze kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Ingwer einreiben. Das Öl im Wok erhitzen, die Zwiebelwürfel in den Wok geben und unter ständigem Rühren anbraten, die Garnelen dazugeben und 3 Min Pfannenrühren, herausnehmen und aufs Gitter legen. Die Sojabohnen und das Hackfleisch in den Wok geben und etwa 1 Min bei starker Hitze Pfannenrühren. Sojasauce, Tomatenmark, Zucker, Chilisauc, Rotwein und Brühe zugeben und alles zu einer sämigen Sauce rühren. Die Sauce zum Kochen bringen und die Garnelen wieder hinzufügen. Unter ständigem Rühren die Sauce einkochen, bis sie die Garnelenschwänze überzieht. Die Garnelen auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit dem Reis servieren.

Für 2 Personen - Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Person: 500 kcal, 10 g Fett, = 18 %, 43 g KH

Rindfleisch mit Krabben

Zutaten für 3 Portionen

250 g Rinderfilet oder Rinderhüfte

150 g Riesengarnelen oder Krabben, TK

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

250 g chinesische Eiernudeln

2 El Öl, Erdnussöl

3 El Fischsauce

3 El Austernsauce

Zubereitung

Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln anbraten. Rind in feine Scheiben schneiden, anbraten, Garnelen zugeben und kurz durchbraten. Mit der Fischsauce und der Austernsauce einkochen, etwas Wasser zugeben und noch mal kurz einkochen.

Die gekochten Nudeln unterrühren, fertig. Dauert nur 15 Minuten und ist echt lecker.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

04.07.05 jadzia-dax

Rührei Speziale 6 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

6 Ei(er)

1 Zwiebel(n)

300 g Speck, durchwachsen, oder

300 g Garnele(n), nach Geschmack, kochfertig

Paprikamark

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

etwas Sahne

100 g Käse, gerieben

6 Kirschtomate(n), klein geschnitten
Olivenöl, zum Anbraten
einige Kräuter, nach Geschmack

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Speck in etwas Olivenöl anbraten (nur leicht bräunen). Die Eier, einen Schuss Sahne, Paprikamark, Salz, Pfeffer und Käse vermengen. Unter ständigem Rühren in die Pfanne geben. Die Tomaten und ggf. die Garnelen dazu geben. Nach Geschmack können auch diverse Kräuter und z.B. Chili verwendet werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
02.12.05 orgapeg

Salat von grünen und gelben Mangos mit Riesengarnelen

2 Schalotten, fein geschnitten
1 rote Paprika, gewürfelt
1 kleine getrocknete Chilischote, gehackt
etwas Ingwer, frisch gerieben
1/2 Stange Zitronengras, gehackt

750 ml Hühnerbrühe

1 Spritzer Weißweinessig
1 TI Kartoffelstärke
1 gelbe Mango
1 grüne Mango

8 Riesengarnelen

1 TI schwarzer Sesam
Salz,
Zucker
Öl zum Anbraten

Für das Dressing die fein geschnittenen Schalotten in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, Paprikawürfel, Chili, Ingwer, Zitronengras zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Mit Hühnerbrühe und wenig Weißweinessig ablöschen und weich kochen. Dann im Mixer pürieren, durch ein Sieb passieren, mit der Stärke binden und abschmecken.

Die Mangos schälen, dabei auf den Kern achten, der wie eine breite Scheibe in der Mango liegt. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden.

Die Garnelen von unten aufschneiden, die Schale hochschieben, den Darm entfernen. Garnelen salzen und wieder in die Schale schieben.

In einer Pfanne mit heißem Öl die Garnelen 3-4 Minuten braten. Mangoscheiben auf Tellern anrichten, die heißen Garnelen darauf legen und das Dressing darüber geben. Mit schwarzem Sesam bestreuen und servieren.

Scheibe vom weißen Heilbutt

mit Garnelenspieß an Grünkernrisotto

Zutaten für 2 Portionen

2 Scheibe/n Fisch (Heilbutt)

2 Garnele(n) - Spieße

150 g Grünkern, ganzes Korn

40 g Schinken, Pancetta

40 g Möhre(n)

40 g Lauch, das Weiß

40 g Knollensellerie

40 g Kohlrabi und einige Kohlrabiblätter

6 Radieschen

½ Liter Rinderbrühe

3 El Butter

2 El Olivenöl

Pfeffer

Salz

Weißer Heilbutt ist gegenüber seinem schwarzen Verwandten magerer und auch schmackhafter. Er ist in Fischgeschäften oder auf dem Markt leider nur selten zu bekommen. Die Filets, die man häufig kaufen kann, stammen vom schwarzen Heilbutt. Dieses Mal hatte ich Glück. Mein Fischhändler hatte einen 16-kg-Brocken im Angebot, wovon ich mir zwei Scheiben abschneiden ließ.

Grünkern in der Brühe in ca. 40 Minuten gar köcheln lassen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Pancetta in sehr feine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei milder Hitze auslassen. Auf Küchentrepp geben und überschüssiges Fett abtupfen.

Möhre, Lauch, Knollensellerie und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden und in kochendem, gesalzenem Wasser 1-2 Minuten blanchieren. In ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Beiseite stellen und abtropfen lassen.

Von vier Radieschen kleine Pilze zur Dekoration schneiden, die restlichen fein Würfeln. Strünke aus dem Kohlrabigrün herausschneiden, Rest fein hacken.

Heilbuttscheiben im Bauchbereich putzen, waschen und mit Küchentrepp trocknen. Einseitig etwas mit Mehl bestäuben. Olivenöl und 1 Ei Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und die Heilbuttscheiben mit der gemehlten Seite nach unten hineinlegen. Kräftig anbraten. Nach ca. 3 Minuten wenden. Jetzt die Garnelenspieße dazugeben. Diese werden nach einer Minute gewendet und die Pfanne von der Herdplatte geschoben. Fisch und Garnelen salzen.

In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen. Grünkern, Pancetta und die blanchierten Gemüswürfeln dazugeben. Alles gut durchmischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Wem das Risotto zu krümelig ist, kann es durch Zugabe von Crème Fraîche binden.

Risotto auf einen Teller geben, Heilbuttscheibe und Garnelenspieß anlegen. Je zwei Radieschenpilze dekorativ platzieren und alles mit den Radieschenwürfeln und dem fein gehackten Kohlrabigrün bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

31.07.05 Schrat

Schrats Surf and Turf

Zutaten für 2 Portionen

2 Filet - Steaks je ca. 180 g

8 Riesengarnelen

2 Tomate(n)

250 g Bohnen (Stangenbohnen), breite

1 Schalotte(n)

2 Zehe/n Knoblauch

Pfeffer, schwarz aus der Mühle

Salz

Olivenöl

Butterschmalz

Schnittlauch, in Röllchen

Zucker

Das ist ein Gericht, das ich zum ersten Mal 1990 in Key Largo/Florida auf der Speisekarte fand. Dass das etwas mit Wasser und Land zu tun haben musste war mir klar, aber was? Auf die Frage, was es denn sei, sagte der Kellner (im Frack!) kurz „Steak and Lobster"! Das nahm ich und nicht das durchaus interessante Alligatorsteak, was ich bis dahin auch noch nie gegessen hatte. Ich bekam einen Riesenteller mit einem etwa 250 g schweren Filetsteak und einem halben Hummer, dessen Ausmaße auch erheblich

größer waren, als ich sie in Erinnerung hatte. Laut Rechnung, ich habe im Fotoalbum nachgesehen, kostete das Gericht damals 28,50 Dollar.

Statt Hummer habe ich hier die preiswertere Variante gewählt. Die Garnelen verkörpern schließlich auch das nasse Element und schmecken ähnlich. Um sie später auch einfach essen zu können, ohne sich die Finger zu beschmutzen, müssen sie vorher aus dem Anzug geholt werden. Dazu schneidet man mit einer Küchenschere den Panzer vom Schwanzende bis zum Kopf auf und kann die Hülle so gut entfernen. Kopf und Schwanzende bleiben dran.

Tomaten häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und eine Knoblauchzehe fein würfeln und in heißem Olivenöl kurz anschwitzen. Tomatenwürfel und Schnittlauchröllchen dazu geben und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Bohnen in Rauten schneiden und in kochendem, gesalzenem Wasser 3 Minuten blanchieren. In ein Sieb schütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In heißem Butterschmalz schwenken, evtl. noch etwas nachwürzen.

Steaks mit Öl bepinseln und eine Stunde vor dem Braten Raumtemperatur annehmen lassen. In heißem Butterschmalz von jeder Seite 1,5 Minuten scharf anbraten, Pfanne von der Platte schieben, Deckel auflegen und 10 Minuten ruhen lassen.

Die ausgezogenen Garnelen mit einer klein geschnittenen Knoblauchzehe in heißem Butterschmalz etwa 1 Minute bei großer Hitze braten.

Steaks und Garnelen vor dem Servieren nach Geschmack pfeffern und salzen.

Eine leckere Beilage sind kross gebratene Kartoffeln, die längs geviertelt werden. Diese benötigen die mit Abstand längste Zeit, nämlich 1,5 Stunden bei geringer Hitze und sorgfältigem Wenden nach jeweils 15-20 Minuten, nicht öfter. Salzen erst, wenn die Kartoffeln fertig sind, sonst werden sie nicht kross.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Minuten

31.12.05 Schrat

Schummel - Paella

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kirschtomate(n)

1 Zwiebel(n), rote

2 Zehe/n Knoblauch

2 El Olivenöl

300 g Reis (Risottoreis)

4 Hähnchenbrustfilet

200 g Wurst (Chorizo)

2 El Rosmarin, frisch gehackt

1 Liter Hühnerbrühe

1 Tüte/n Safran

8 Riesengarnelen

Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

2 Zitrone(n)

Zubereitung

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen

Die Cocktailtomaten halbieren, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Garnelen schälen, Darm entfernen und nur ein bisschen Panzer am Schwanz behalten. Die Hähnchenbrustfilets halbieren und leicht salzen & pfeffern. Die Chorizo in dicke Scheiben schneiden.

Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln in die (flache) Auflaufform geben, mit dem Öl begießen und 20 Minuten weich garen. Dann den Reis, Safran, Hähnchenfleisch, Chorizo, Rosmarin und zum Schluss die Brühe dazugeben - alles gut mischen. Weitere 20 Minuten backen, dann die Garnelen dazugeben und noch etwa 10 Minuten (bzw. bis der Reis gar ist und das Hähnchenfleisch zart ist) fertig garen.

Die Zitronen längs achteln und mit dem auf heißen Tellern angerichteten Reis servieren.

Dazu passt ein guter Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.08.04 Drumboy

Schweinefleisch - Shanghai

Zutaten für 4 Portionen

½ TI Öl (Sesamöl)

60 ml Sojasauce

2 EI Austernsauce

250 g Schweinefilet, in feine Streifen geschnitten

2 EI Garnele(n), getrocknete

8 Pilze, getrocknete Shitakepilze

1 TI Zucker

250 ml Hühnerbrühe

1 TI Salz

300 g Nudeln, frische Shanghai-Nudeln

2 EI Öl (Erdnussöl)

1 Zehe/n Knoblauch, in dünne Scheiben geschnitten

2 TL Ingwer, gerieben
1 Stange/n Staudensellerie, in feine Streifen geschnitten
1 Stange/n Lauch, (nur die weißen Teile) in feine Streifen schneiden
150 g Chinakohl, zerpflückt
50 g Bambussprosse(n), feine geschnitten
8 Frühlingszwiebel(n), in feine Ringe geschnitten

Zubereitung

Sesamöl und je 1 El Soja- und Austernsauce in einer Schüssel verrühren. Das Fleisch zufügen und in der Marinade wenden. Zugedeckt und im Kühlschrank 30 Min. marinieren.

Die Garnelen in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 20 Min. einweichen. Abtropfen lassen und fein hacken.

Die Pilze 20 Min. in heißem Wasser einweichen. Abtropfen lassen, die Stiele entfernen und die Hüte in feine Scheiben schneiden.

Zucker, Brühe, die restliche Soja- und Austernsauce und Salz mischen. Beiseite stellen.

Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4-5 Min weich kochen. Abgießen, mit Wasser abschrecken. 1 TL Öl unterziehen. Einen Wok stark erhitzen, 1 El Öl hineingeben, im Wok schwenken. Das Fleisch darin 1-2 Min unter Rühren braten. Auf eine Platte legen.

Das restliche Öl erhitzen, Knoblauch, Ingwer, Sellerie, Lauch und Kohl zufügen, 1 Min. unter Rühren braten. Sprossen, Frühlingszwiebeln, Pilze und Garnelen zugeben, 1 Min. unter Rühren braten. Nudeln und Sauce zufügen, 3-5 Min. rühren. Das Fleisch mit Flüssigkeit wieder in den Wok geben und 1-2 Min. rühren, bis es heiß ist. Servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

14.02.06 lobloch4

Selleriecremesuppe mit Garnelen 2 Eigelb M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Staudensellerie, (geputzt, in kleine Stücke geschnitten)

20 g Butter

$\frac{3}{4}$ Liter Fleischbrühe

$\frac{1}{4}$ Liter Milch, fettarme

2 Eigelb

50 g Garnele(n), (küchenfertig)

Salz und Pfeffer

Schnittlauch

Muskat

Zubereitung

Butter in einem großen Topf erhitzen. Selleriestückchen hineingeben und ca. 5 Minuten dünsten. Mit 200 ml Milch und der Fleischbrühe aufgießen und etwa 20 Minuten garen. Eigelbe mit der restlichen Milch verrühren. Die Eigelbmilch unter ständigem Rühren in die Suppe gießen, um sie etwas zu binden. Die Suppe darf dann nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eigelb. Das ganze dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Garnelen unter die Suppe mischen und einige Zeit durchziehen lassen. Abschließend mit Schnittlauch bestreuen.

Man kann die Suppe auch kalt essen. Dazu sollte sie mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kalt gestellt werden.

Brennwert p. P.: 137

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

09.08.05 schmausimausi

Surf - and - Turf - Spieße

Zutaten für 2 Portionen

250 g Rinderfilet - Spitzen

20 m.-große Garnele(n), (ca. 250 g)

10 Kirschtomate(n)

50 g Mais, aus der Dose

1 Zucchini, gewürfelt

1 Möhre(n), gewürfelt

1 Schalotte(n), fein gewürfelt

2 Knoblauchzehe(n), fein gewürfelt

½ Bund Schnittlauch, in Röllchen

Butterschmalz

Olivenöl

Balsamico (Crema di Balsamico)

Pfeffer, aus der Mühle

Salz

Rinderfilet in gleichgroße Stücke schneiden und auf Schaschlikspieße schieben. Bei den Garnelen Panzer und Darm entfernen und quer hintereinander aufspießen.

Zucchini- und Möhrenwürfel kurz in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren und eiskalt abschrecken. Gut abtropfen lassen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch kurz anschwitzen, die blanchierten Gemüse und den Mais dazu geben und alles gut vermischen. Mit

Pfeffer, Salz und etwas Crema di Balsamico abschmecken. Zum Schluss die Schnittlauchröllchen unterheben.

Kirschtomaten kreuzweise leicht einschneiden, und in einer kleinen, beschichteten Pfanne bei geringer Hitze etwas schmelzen lassen. Dauert ca. 15 Minuten.

Rinderfiletspieße von beiden Seiten kurz anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 60° ruhen lassen.

Garnelenspieße in einer zweiten Pfanne in 1-2 Minuten rot braten und mit dem Fleisch und dem Gemüse auf Tellern anrichten. Die Tomaten oben auf das Gemüse setzen.

Als weitere Beilage serviere ich eine Wildreis Mischung dazu.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.05.06 Schrat

Traditionelle Minifrühlingsröllchen

Kochkursrezept, Wok

Zutaten für 4 Portionen

2 EI Öl

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

2 TI Ingwer, geschält und gerieben

100 g Schweinefleisch, klein gehackt

100 g Hühnerfleisch, klein gehackt

60 g Garnele(n), geschält und ohne Darm, fein gehackt

2 Stange/n Sellerie, fein gehackt

6 Kastanien (Wasserkastanien), fein gehackt

4 Schalotte(n) oder Frühlingszwiebeln, fein gehackt

90 g Chinakohl, in feine Streifen geschnitten

1 kleine Möhre(n), fein gehackt

2 TI Stärkemehl

2 EI Austernsauce

2 EI Geflügelbrühe

1 TI Öl, Sesamöl, dunkel

20 Teig - Blätter für Frühlingsrollen (11,5x11,5 cm) aufgetaut

2 TI Stärkemehl, mit 2 EI Wasser verrührt

1 Liter Pflanzenöl, zum Frittieren

1 EI Sojasauce

1 EI Öl im Wok oder einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin 1 Min. anschwitzen. Schweinefleisch, Huhn und Garnelen zufügen und unter Rühren braten, bis die Mischung nach 3 Min. Farbe annimmt. In einem Schälchen warm stellen.

1 weiteren Ei Öl in den Wok geben und erneut bei mittlerer Hitze erwärmen. Sellerie, Möhre, Wasserkastanien, Schalotte bzw. Frühlingszwiebeln und Chinakohl zufügen und etwa 2 Min. rühren, bis die Zutaten weich sind. In einem Schälchen Stärkemehl, Austernsauce, Sojasauce und Geflügelbrühe vermengen. Die Mischung in den Wok geben und aufkochen lassen, die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Sauce 1-2 Min. einkochen lassen. Vom Herd nehmen und gründlich abkühlen lassen. Die abgekühlte Schweinefleischmischung und das Sesamöl hinzugeben und alles gut durchmischen.

Die Frühlingsrollen-Teigblätter voneinander lösen, auf die Arbeitsfläche legen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Die Ränder mit Stärkemehl-Wasser-Mischung anfeuchten. Eine Ecke in die Mitte legen und darauf 1 Ei Füllung geben, die seitlichen Ecken über die Füllung schlagen und von unten aufrollen. Ränder mit der Stärkemehl - Mischung einstreichen und gut andrücken. Mit der Naht nach unten auf ein Brett legen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Mit den restlichen Teigblättern ebenso verfahren. Das Öl im Wok oder tiefen Pfanne auf 190 °C erhitzen. Die Temperatur ist erreicht, wenn sich um ein Stück Brot Blasen bilden und es eine goldene Farbe annimmt. Die Frühlingsrollen portionsweise hineingeben und 1 Min. goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt schnelle süß-saure-Sauce.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

17.05.06 Feuervogel

Vietnamesische Frühlingsrollen

Nem

Zutaten für 6 Portionen

500 g Hackfleisch vom Schwein

200 g Garnele(n), gekocht

¼ Kopf Weißkohl

200 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 cm Ingwer

1 TI Fünf-Gewürz-Pulver (kann man auch aus Sternanis, schwarzem Pfeffer, Fenchelsamen, Zimt und Gewürznelken selbst machen,
Salz

1 Pck. Reis - Papier für Frühlingsrollen

3 Ei Sojasauce, hell

3 El Austernsauce oder Fischsauce
1 TI Zucker, braun
3 El Zitronensaft oder Reissessig
3 El Wasser
1 Chilischote(n), rot, ersatzweise 0,5 TI Sambal Olek
2 cm Ingwer
1 Zehe/n Knoblauch
1 Kopf Eisbergsalat
1 Bund Minze, frisch
Öl (Erdnuss- und Sesamöl)
evtl. Koriandergrün

Zubereitung

Für die Füllung:

Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Den Weißkohl fein hobeln und waschen. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Erdnussöl (ich mische es gerne mit etwas Sesamöl) in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Weißkohl und Möhren zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und 5-Gewürz-Pulver abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Die gekochten Garnelen hacken und zugeben. Ich gebe gerne noch etwas gehacktes Koriandergrün zu der Mischung.

Frühlingsrollen:

Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen, ein sauberes Geschirrtuch auf die Arbeitsfläche legen, die Reispapierplatten einzeln durch das Wasser ziehen und auf das Tuch legen. Dann 1-2 El Füllung auf das Reispapier geben und kleine Päckchen formen. Die Päckchen dürfen nicht aufplatzen. Falls nötig, kann man die Reispapierplatten doppelt legen.

Die Sauce zum Dippen:

Sojasauce, Fischsauce, Reissessig, Zucker und Wasser verrühren. Den Knoblauch und Ingwer fein hacken und zugeben. Die rote Chilischote längs aufschlitzen, mit einem Löffel die Kerne entfernen und die Chilischote fein hacken, zur Sauce geben (Vorsicht: anschließend die Hände gut waschen!). Die Sauce abschmecken.

Frühlingsrollen braten:

In einer große Pfanne oder im Wok fingerbreit Erdnussöl erhitzen und die Frühlingsrollen goldgelb ausbacken. Im Backofen warm halten.

Zum Essen ein einzelnes Eissalatblatt auf den Teller legen, einige Minzeblätter und eine Frühlingsrolle hineingeben, zusammenwickeln und vor jedem Bissen in die Sauce stippen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
04.03.05 ffiffiffi

Wan - Tan - Suppe

Zutaten für 6 Portionen

250 g Garnele(n), rohe

4 Pilze, getrocknete chinesische

250 g Hackfleisch vom Schwein

1 TI Salz

1 El Sojasauce

1 TI Öl (Sesamöl)

2 Frühlingszwiebel(n), feingehackt

1 TI Ingwer, frischer, gerieben

2 El Kastanien (Wasserkastanien)

250 g Wantan - Hüllen (Fertigprodukt)

1.25 Liter Hühnerbrühe oder Rinderbrühe

4 Frühlingszwiebel(n), feingeschnitten, zum Garnieren

Garnelen schälen, ausnehmen und das Fleisch fein hacken.

Pilze mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen. Die Flüssigkeit abgießen und die Pilze ausdrücken. Stiele abschneiden und Pilzhüte fein hacken. Garnelenfleisch, Pilze, Hackfleisch, Salz, Sojasauce, Sesamöl, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Wasserkastanien sorgfältig mischen.

Nur jeweils eine Wan-Tan-Hülle verarbeiten, die restlichen Hüllen mit einem sauberen, feuchten Tuch abdecken, damit die Teigplatten nicht austrocknen. Einen gehäuften Teelöffel der Hackfleischmischung in die Mitte der Teighülle geben. Die Teigränder anfeuchten, zu einem kleinen Dreieck zusammenfalten und die beiden Spitzen aufeinanderlegen. Die Teigtaschen auf einen mit Mehl bestäubten Teller legen.

Teigtaschen in sprudelnd kochendem Wasser 4-5 Minuten kochen. Die Brühe in einem separaten Topf zum Kochen bringen. Teigtaschen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen. Mit feingeschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren, köchelnde Brühe darüber gießen und sofort servieren

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 5 Minuten
14.03.04 schinderhannes

Kommentar von tzara 23.08.2004 16:36

ich hab die Hühnerbrühe mindestens 2 stunden leise köcheln lassen, hab eine handvoll Krabben dazugegeben und eine Frühlingszwiebel; als die Füllung fertig war, habe ich aus einem teil davon kleine Klößchen geformt und ebenfalls mitgekocht - das macht einen ganz tollen Geschmack! zum Schluss habe ich alles wieder aus der brühe rausgenommen und nachdem die Taschen drin waren (höchstens 3-5 min!)noch 2 frische Frühlingszwiebeln kleingehackt dazugegeben

für den Teig (falls nicht fertig gekauft) 2 Tassen Mehl mit 2 Prisen salz in eine Schüssel gebe, ein ei mit 125 ml wasser verrühren und dazugeben. 10 min durchkneten, dann 30 min. ruhen lassen. auf einer bemehlten Arbeitsfläche ganz dünn ausrollen und in ca. 8x8cm große Vierecke schneiden.

eine meiner absoluten Lieblingsuppen!

Kommentar von evalima 17.11.2005 21:00

Ein super Rezept ! Kann ich nur empfehlen, ich habe die Füllung noch etwas "energischer" ; -) gewürzt, also etwas Sambal Olek und Austernsauce mit hinein gegeben.

Die Brühe noch angereichert mit Karottenstreifen und chinesischen Pilzen.

Die restlichen Wan Tan habe ich eingefroren und freue mich schon auf die nächste Suppe.

Auch gebraten mit süß-saurer Sauce waren sie sehr lecker.

Gruß, Evalima

Kommentar von Kochdrachenmaus 30.05.2006 14:38

Wan Tan -Suppe ist immer super lecker. Ich mache meine Teigblätter auch lieber selber. Der nächste Asia-Laden ist nicht so doll.

Wenn welche übrig sind, lege ich sie für gebackene Wan Tan als Zwischengericht bei Seite. Wan Tan wie für die Suppe zubereiten, dann aber in heißem Öl ausbacken. Hmmm.

LG

Kochdrachenmaus

[Würzkartoffeln und Garnelen](#) [Mayo](#)

ZUTATEN FÜR 6-8 PERSONEN

1,5 kg kleine Kartoffeln

2 Knoblauchzehen

6 EI Olivenöl

2 El Limettensaft
1 El Edelsüßpaprika,
2 El bunte Pfefferkörner (grob zerstoßen),
Salz

4 Scheiben Bacon (a 10 g)

1 kleine Mango

200 g küchenfertige Garnelen

1 Orange

100 g Salatmayonnaise

1 El Hot Chili Pickles

4 El Orangensaft

1. Kartoffeln halbieren. Knoblauch hacken. Mit Olivenöl, Limettensaft, Paprikapulver und Pfefferkörnern mischen. Kartoffeln mit der Würzmischung, bis auf 2 Esslöffel, bestreichen. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Salzen und im heißen Ofen (E-Herd 200 °C; Umluft 175 °C Gasherd Stufe 3) etwa 40 Minuten backen.

2. Speck längs halbieren. Von der Mango 8 dünne Scheiben abschneiden. Jeweils 1 Garnele mit 1 Mangoscheibe und Speck umwickeln, feststecken. In Rest Würzmischung zirka 5 Minuten

braten. Orange in Stücke schneiden, im heißen Bratfett schwenken. Mayonnaise und Pickles mischen. Mit Salz und Saft würzen, Zeitaufwand ca. 1 Stunde.

Zucchini - Spaghetti mit Krabben M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

1 El Margarine

200 g Sahne

100 ml Fleischbrühe

Salz und Pfeffer

2 Tl Curry

500 g Nudeln (Spaghetti)

450 g Zucchini

300 g Garnele(n)

½ Bund Dill, (oder Tiefkühl-Dill)

2 El Crème fraîche

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Sahne und Fleischbrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren einköcheln.

Inzwischen die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Während Sauce und Nudeln kochen, die Zucchini waschen und putzen. Erst längs in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben dann längs in sehr dünne Streifen schneiden. Zur Sahnesauce geben und 3-4 Minuten köcheln, bis sie weich sind. Die Krabben in die Sauce geben und darin warm werden lassen, nicht mehr kochen! Den Dill mit der Creme fraîche unter die Sauce rühren, evtl. nochmals mit Gewürzen abschmecken. Die Spaghetti in ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit der Sauce mischen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

04.07.04 s.pütz

Garnelen Fleisch Nudeln

Asiatische Nudeln mit Garnelen und Schweinefleisch

Zutaten für 4 Portionen

10 Garnele(n), vorgekocht

200 g Schweinefleisch, gegrillt

500 g Bandnudeln, chinesische

60 ml Öl (Erdnussöl)

4 Zehe/n Knoblauch, gepresst

1 El Bohnen - Sauce, schwarz

1 El Sojasauce

1 El Sauce (Chili-Ingwer-Sauce)

1 El Essig (Weißweinessig)

60 ml Hühnerbrühe

125 g Bohnen - Sprossen, frische

3 Frühlingzwiebel(n), in feine Scheiben geschnitten

4 El Koriandergrün, frisch (Garnierung)

Zubereitung

Garnelen schälen und putzen, das Schweinefleisch in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Nudeln abkochen und beiseite stellen. Im Wok Öl erhitzen, den Knoblauch zugeben und goldbraun braten. Dann die Garnelen und das Fleisch zugeben und 1 Min. braten lassen. Nudeln mit Saucen, Essig und Hühnerbrühe in den Wok geben, auf höchste Stufe erhitzen bis die Sauce ganz aufgenommen ist. Dann die Bohnensprossen und die Frühlingszwiebel zugeben und nochmals 1 Min. braten. Anrichten und mit Koriander garnieren. Das Gericht sollte nicht lange nach dem Zubereiten stehen bleiben.

Tipp: Ersatzweise zu chin. Bandnudeln kann man auch normale Bandnudeln nehmen. Etwas schärfer wird das Gericht, wenn man noch einen Spritzer Chiliöl zugibt.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

18.03.03 Laxmy

Asiatischer Glasnudelsalat mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

300 g Glasnudeln

5 El Olivenöl

200 g Hackfleisch

2 TI Fünf-Gewürz-Pulver

2 Zehe/n Knoblauch, geschält, gerieben/gedrückt

2 TI Ingwer, frisch gerieben

100 g Garnele(n), kleine, gekocht, geschält

3 TI Zucker

1 Bund Frühlingszwiebel(n), in feine Scheiben geschnitten

3 El Limettensaft, frisch gepresst

2 Chilischote(n), rot, frisch (oder rote Paprikaschote), in feinen Ringen

2 handvoll Erdnüsse, geröstet, fein gehackt

Meersalz

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Minze und Koriander, für die Garnitur

Zubereitung

Die Nudeln in eine Schüssel mit warmem Wasser legen und dort weich werden lassen. Nudeln abseihen und gleich wieder in die Schüssel füllen. Nach Belieben mit einer Schere kürzer schneiden.

Beschichtete Pfanne oder Wok kräftig erhitzen. Öl hineingießen und das Hackfleisch mit dem Fünf-Gewürz-Pulver knusprig braten. Dabei ständig rühren, bis das Hackfleisch krümelig zerfällt. Dann den Knoblauch, den

Ingwer, die Garnelen und den Zucker dazugeben und alles weitere 4 Minuten unter ständigem Rühren garen.

Pfanne/Wok vom Herd nehmen und den Inhalt unter die Nudeln mischen. Die Frühlingszwiebeln, den Limettensaft, die Chilis/Paprikas und Erdnüsse in die Schüssel geben und gründlich untermischen.

Salat abschmecken (den Limettensaft sollte man herauschmecken) und nach Belieben mit Koriander- und Minzeblättern garnieren. Kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.01.05 Amysera

Asiatischer Nudelsalat

Zutaten für 4 Portionen

300 g Glasnudeln

5 El Olivenöl

200 g Hackfleisch vom Rind

2 TI Fünf-Gewürz-Pulver

2 Zehe/n Knoblauch, gerieben

2 TI Ingwer, gerieben

100 g Garnele(n), gekochte und geschälte

3 TI Zucker

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

3 El Limettensaft

1 El Fischsauce

2 Chilischote(n), frische rote, entkernt und in Ringe geschnitten

1 handvoll Koriandergrün, frisches

1 handvoll Minze, frische

2 handvoll Erdnüsse, geröstete

Pfeffer, frisch gemahlenen

Salz

Zubereitung

Die Nudeln in eine Schüssel mit warmem Wasser legen und weich werden lassen. Abseihen und wieder in die Schüssel füllen. Öl erhitzen und das Hackfleisch mit dem Fünf-Gewürz-Pulver knusprig und braun braten. Dabei ständig rühren, bis das Hackfleisch krümelig zerfällt.

Knoblauch, Ingwer, Garnelen und den Zucker dazu und alles wird weitere vier Minuten ständig gerührt. Dann unter die Nudeln mischen.

Die Frühlingszwiebeln, den Limettensaft, die Fischsauce, die Chilis, das Koriandergrün, die Minze und die Erdnüsse - alles kommt in die Schüssel und wird ebenfalls gründlich untergemischt. Den Salat abschmecken - der

Limettensaft sollte schon deutlich hervorstechen - und nach Belieben mit ganzen Koriander- und Minzeblättern garnieren. Kalt servieren.

Brennwert p. P.: 620

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.04 angelika2603

Bami Goreng 2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

100 g Nudeln, asiatische Eiernudeln

3 Stange/n Lauch, Zwiebellauch

1 Knoblauchzehe(n)

200 g Ingwer, frischen, geschälten

50 g Zuckerschote(n)

50 g Staudensellerie

1 Hühnerbrüste

4 Garnele(n), geschälte Tiefseegarnelen

1 Chilischote(n), rote

1 Bund Koriandergrün

2 Ei(er)

Sojasauce, Oystersauce, Sojaöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Eiernudeln bissfest kochen. Den Koriander zupfen und mit den Eiern und je einem Schuss Oystersauce und Sojasauce in einer Schüssel verquirlen.

Die Hühnerbrust und die Garnelen klein schneiden. Reichlich Sojaöl im Wok erhitzen. Hühnerfleisch und Garnelen kurz anbraten und aus dem Wok nehmen.

Danach Zwiebellauch, Knoblauch, Chili und Ingwer klein schneiden und anschwitzen. Zuckerschoten und Staudensellerie dazugeben und unter Rühren 3-4 Minuten garen.

Dann die Nudeln dazugeben. Die verquirlten Eier unterrühren. Sobald die Eier stocken, ist das Bami Goreng fertig.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.04.06 Mumie

Chinapfanne 1 Eiweiß

Zutaten für 4 Portionen

150 g Garnele(n)

150 g Schweinefleisch

200 g Hühnerfleisch

1 Zwiebel(n)

¼ Tasse/n Öl

2 Pilze, chinesische

1 Tasse Hühnerbrühe

1 TL Salz

1 Prise Pfeffer

1 Stück Ingwer, ca 2 cm gehackt

1 kleiner Blumenkohl, zerteilt

1 Karotte(n), in Scheiben

1 Stange/n Sellerie, in Stücke geschnitten

2 EL Öl (Sesamöl)

½ Weißkohl

250 g Nudeln, , chinesische

¼ Tasse/n Schinken, gekocht in Streifen

1 Eiweiß

Maismehl

Zubereitung

Die Garnelen putzen und waschen. Schweinefleisch und Hühnerfleisch in Würfel schneiden, etwas Eiweiß und Maismehl hinzufügen. Die Zwiebel in etwas Öl anbraten und die Garnelen hinzugeben und braten bis der Fischgeruch weg ist.

Dann das Fleisch hinzufügen und braten. Pilze, Brühe und Pfeffer hinzugeben.

Wenn das Schweinefleisch gar ist, etwas Maismehl in Wasser auflösen und unterrühren. Dann das Gemüse hinzugeben und das Ganze kochen lassen. Etwas Sesamöl hinzufügen und beiseite stellen.

In einem Topf Wasser kochen. Die Nudeln hinzugeben und kurz kochen bis sie weich sind. Mit kaltem Wasser abschrecken. Die Nudeln in eine Schüssel geben und die Sauce darüber gießen und mit Schinkenstreifen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.03.06 lobloch4

Chinesische Eiernudeln mit Schweinefleisch und Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

12 Garnele(n) (TK)

300 g Schweinebraten

500 g chinesische Eiernudeln

60 ml Öl (Erdnussöl)

2 Knoblauchzehe(n), gehackt

1 El Sauce (Bohnsauce), schwarze

1 El Sojasauce

1 El Sauce (Ingwer - Chili - Sauce)

1 El Essig (Weinessig)

60 ml Geflügelfond

1 Glas Sojasprossen

3 Frühlingszwiebel(n), in dünne Scheiben geschnitten
Koriander, frisch, gehackt

Zubereitung

Einen Schweinebraten fertig vom Metzger (oder einen Rest von etwa 300 g) in dünne Scheiben schneiden lassen (wenn ich einen Schweinebraten mache, friere ich mir immer für dieses Gericht ein paar Scheiben ein). Die tiefgekühlten Garnelen auftauen lassen (am besten fertig geputzte, z.B. von Aldi). Wenn nötig, noch entdärmen.

Die Nudeln in einem großen Topf al dente kochen und abtropfen lassen. Das Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch hineingeben und bei starker Hitze unter Rühren dünsten. Die Garnelen und das Schweinefleisch dazugeben und 1 Min. mitbraten. Dann die Nudeln, die Saucen, den Essig und den Fond in den Wok geben und bei starker Hitze 2-3 Min. unter Rühren so lange erhitzen, bis die Saucen völlig aufgesogen sind.

Sojasprossen und Frühlingszwiebeln dazugeben und 1 Min. unter Rühren garen.

Das Gericht auf eine Servierplatte geben und mit Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.05.06 caipirella

Zutaten für 4 Portionen

400 g Bandnudeln

350 g Putenbrust

100 ml Geflügelbrühe, (Glas)

250 g Crème fraîche leger

1 El Curry

200 g Garnele(n), küchenfertig

50 g Zucchini, gewürfelt

50 g Paprikaschote(n), gewürfelt

50 g Ananas, gewürfelt

3 El Öl (Erdnussöl)

Nudeln garen. Inzwischen Putenbrust in fingerdicke Streifen schneiden. Crème fraîche, Fond und Curry in einem Topf erwärmen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pute, Garnelen, Ananas und Gemüse nacheinander kräftig anbraten, salzen, und pfeffern, dann die Sauce komplett noch einmal in der Pfanne erhitzen. Mit abgetropften Nudeln vermischen.

Brennwert p. P.: 700

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.03.04 Birte

Glasnudelsalat mit Fleisch und Garnelen,

Yam Wunsen

1 mittel Zwiebel

1 Bd. Schnittlauch

1 Stängel frischer Koriander

5 Mu-Err-Pilze; getrocknet

5 Frische Chilischoten; Thailändische

3 El Fischsauce

3 El Zitronensaft

1 El Zucker

100 g Glasnudeln

100 g Gemischtes Hackfleisch

100 g Größere Garnelen

Die Zwiebeln Schälen und in dünne Ringe schneiden, diese noch einmal halbieren. Den Schnittlauch und den Koriander waschen und grob hacken.

Die Mu-Err-Pilze mit heißem Wasser übergießen und etwa 20 Minuten quellen lassen. Das Wasser abgießen und die Pilze klein schneiden.

Die Chilis waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden. Mit der Fischsauce, dem Zitronensaft und dem Zucker in eine Salatschüssel geben und so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Die Glasnudeln mit warmen Wasser bedecken und etwa zehn Minuten einweichen, dann in kochendem Wasser eine halbe Minute blanchieren. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit einer Küchenschere einige Male durchschneiden. Die Garnelen eventuell Schälen und putzen.

Den Boden eines mittelgroßen Topfes mit Wasser bedecken und dieses aufkochen lassen. Das Hackfleisch und die Garnelen hinzugeben und etwa eine Minute kochen lassen. Dann gut abtropfen lassen.

Alle Zutaten in die Salatschüssel geben und sorgfältig mischen. Eventuell noch mit Zitronensaft, Fischsauce und Zucker abschmecken.

Zubereitung ca. 50 Minuten

Pro Portion ca. 150 kcal

Knusprig gebratene Nudeln mit Garnelen

Wok

Zutaten für 4 Portionen

12 Pilze (Shiitake-Pilze), getrocknet
1 El Pilze (Wolkenohrpilze), getrocknet
200 g Nudeln (Reisnudeln), getrocknet

250 g Garnele(n), TK, rohe

200 g Putenbrust

1 Zwiebel(n)
2 El Essig (Reisessig)

1 El Fischsauce

2 Tl Sojasauce

1 El Zucker

etwas Salz

1 Msp. Cayennepfeffer

4 El Öl

1 El Koriandergrün, frisch

Zubereitung

Die Pilze in eine Schüssel geben und mit so viel kochendheißem Wasser übergießen, dass sie gut bedeckt sind.

30 Minuten ziehen lassen, dann abseihen, ausdrücken und die Stiele entfernen. Die Pilzhüte in schmale Streifen schneiden.

Die Reisnudeln in warmem Wasser 15 Minuten quellen lassen, dann abseihen, gut ausdrücken und in 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Garnelen auftauen, schälen, der Länge nach halbieren, unter fließendem Wasser abspülen, entdarmen und trocken tupfen. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und grob hacken.

Den Reisessig mit der Fischsauce, der Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen.

Den Wok erhitzen und 2 El Öl am oberen Rand entlang hineingießen. Die Zwiebel darin schwenken, bis sie Farbe angenommen hat. Das Putenfleisch zufügen und unter Rühren 2 Minuten braten. Die Garnelen unterheben und weitere 2 Minuten Pfannenbraten.

Anschließend die Pilze hinzugeben, alles gut vermischen und mit der Sauce begießen. 1-2 Minuten köcheln lassen. In eine vorgewärmte Schüssel umfüllen und warm halten. Das restliche Öl in den Wok gießen und nach einigen Sekunden die Reisnudeln hineingeben. Die Nudeln wenden, bis sie das Öl aufgesogen haben. Die Garprobe machen.

Falls die Nudeln noch nicht bissfest sind, einige El Wasser angießen und die Nudeln bei reduzierter Hitze zugedeckt 1-2 Minuten ziehen lassen.

Die knusprigen Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen und das Garnelengericht darauf anrichten.

Mit dem Koriander bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.10.02 Judith

Nudeln mit Hähnchen und Garnelen

Wok

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln (feine asiatische Eiernudeln)

Salz

1 Bund Lauchzwiebel(n)

400 g Chinakohl oder Paksoi

2 Knoblauch

10 g Ingwer

1 kleine Chillischote(n), rot

8 Garnele(n), roh, ohne Schale (frisch oder TK)

300 g Hähnchenfilet

2 El Öl

4 El Sojasauce

Zubereitung

Nudeln in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten bissfest garen (Packungsanweisung beachten). Abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln und Chinakohl putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Stücke, Chinakohl in breite Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chili einritzen, entkernen und fein hacken. Garnelen waschen, abtupfen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

1 El Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Nudeln darin unter Wenden kräftig anbraten, herausnehmen. 1 El Öl im Bratfett erhitzen. Fleisch darin rundherum braun anbraten. Garnelen, Lauchzwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen und kurz anbraten. Chinakohl zufügen und 1-2 Minuten weiterbraten. Nudeln untermischen und kurz erhitzen. Alles mit Sojasoße und evtl. Salz abschmecken.

Brennwert p. P.: 390

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

29.11.04 Seehuhn

Riesengarnelenspieße auf Gemüsenudeln

250 g Babymaiskolben, frische

500 g Möhren, junge

1 Bund Frühlingszwiebeln

5 Stg. Zitronengras

2 Chilischoten, rote kleine

60 g Ingwerwurzel, frische

12 Riesengarnelenschwänze, - rohe (mit Schale)

2 Bund Salbeiblätter

12 Bacon-Scheiben

3/8 l Öl

4 El Gemüsefond

200 ml Tomaten, passierte mit Stücken

Salz

250 g Bandnudeln, schmale

30 g Butter

Die Maiskolben der Länge nach Sechsteln. Die Möhren putzen, waschen, der Länge nach Sechsteln und quer halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Nur das Weiße und Hellgrüne der Länge nach vierteln und quer genau so lang wie die Möhren schneiden.

Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen. Die weiche

Mitte in dünne Scheiben schneiden.

Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln.

Ingwerwurzel Schälen, in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Die Garnelen aus der Schale brechen, dabei die Schwanzflosse dranlassen. Das Fleisch der Länge nach aufschneiden und die Garnelen entdarmen. Auf jede Hälfte der Garnelen ein Salbeiblatt legen.

Jeweils eine Scheibe Bacon zuerst um eine Garnelenhälfte wickeln und anschließend um die andere Hälfte. Mit einem Holzspieß zusammenstecken. In einer großen Pfanne oder einem Wok 4 El. Öl erhitzen. Die Ingwerstreifen im heißen Öl goldbraun frittieren und mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Chili und Zitronengras kurz im Öl anbraten. Möhren und Mais dazugeben und unter gelegentlichem Wenden bei kräftiger Hitze im Öl anbraten. Frühlingszwiebeln und Gemüsefond dazugeben und das Gemüse weitere 5-6 Minuten garen, es soll noch Biss haben. Zwischendurch vorsichtig wenden. Tomaten dazugeben und mit Salz abschmecken.

Die Bandnudeln nach Vorschrift in reichlich kochendem Salzwasser garen. Nudeln abgießen und in einer Schüssel mit Butterflöckchen mischen. Gleichzeitig das restliche Öl in einer Pfanne auf 180 Grad erhitzen; hier ein Fett-Thermometer benutzen. Die Garnelenspieße darin Portionsweise von jeder Seite 2 Minuten frittieren. Dann den restlichen Salbei frittieren.

Nudeln, Gemüse und Ingwer abwechselnd auf eine vorgewärmte Platte schichten. Garnelenspieße mit den frittierten Salbeiblättern darauf anrichten und sofort servieren.

Info:

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Pro Portion 31 g Eiweiß

55 g Fett

64 g Kohlenhydrate

908 kcal

3799 kJ

Thai - Glasnudelsalat - Yam Woon Sen

ein leichter Salat, der lauwarm am besten schmeckt.

Zutaten für 4 Portionen

1 Ei Öl

250 g Hackfleisch, mager vom Schwein, Hühnerfleisch oder **kleine, gekochte geschälte Garnelen**

3 El Brühe
6 El Limettensaft

4 El Fischsauce

1 El Chilipaste, geröstete (Nam Prik Paw)
1 cm Ingwer, fein gehackt
3 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt
6 Schalotte(n), rote Thai- oder kleine rote Zwiebeln
5 Frühlingszwiebel(n), Thai-, ersatzweise 2-3 europäische
2 Stange/n Staudensellerie, Thai-, ersatzweise 2 Stängel europäischer
100 g Glasnudeln
2 El Koriandergrün, grob gehackt, mit Stielen
Salat
evtl. Erdnüsse
evtl. Chilischote(n), gehackt

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten stehen lassen, dann gut abtropfen lassen. In 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und feine Spalten, den Sellerie und die Frühlingszwiebeln in schmale Scheiben schneiden.

Das Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin andünsten, nicht bräunen. Dann das Hack zugeben, kurz anbraten, mit der Brühe ablöschen. 2-3 Minuten garen, dabei das Hack grob zerkrümeln.

Fischsauce, Limettensaft und Chilipaste verrühren, über das Fleisch gießen und alles noch einmal für kurze Zeit weiterkochen, bis das Fleisch gar ist. (Bei gekochten Garnelen entfällt die Garzeit. Diese nur untermischen und kurz erwärmen.)

Leicht abgekühlt unter die Nudeln und das Gemüse mischen. Kräuter unterheben und auf Salatblättern anrichten.

Nach Wunsch mit gehacktem Chili und/oder Erdnüssen bestreuen und mit etwas Koriander garnieren.

Anmerkung:

Die Menge an Limettensaft und Fischsauce erscheinen sehr viel. Glasnudeln binden aber eine Menge an Würze, so dass der Salat nicht überwürzt ist. Durch die Chilipaste, die ja deutlich süßlich ist, bekommt der Salat auch die nötige süße Komponente. Wem er trotzdem doch zu säuerlich ist, gibt etwas Zucker dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
03.03.06 UlrikeM

Goldbarsch Separat

Siehe Barsch

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren. Dann speichern, O K.

Dienstag, 4. Juli 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans