

INGWER-GARNELEN MIT LAUWARMEM CHICORÉE

MEINE BASICS

20g Ingwer

200ml Buttermilch

30 Basilikumblättchen +
kleine Blätter zur Garnitur

Salz

Pfeffer

2 EL Rapsöl



+ 4 Limetten

+ 4 kleine Chicoréekolben

+ 10 küchenfertige
gefrorene Garnelen (8/12;
ohne Kopf und Schale;
entdarmt; ca. 450 g;
siehe Tipp Seite 121)



2 Personen



ca. 25 Minuten

1. Für das Dressing die Limetten heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Den Ingwer schälen. Die Limetten halbieren, Saft auspressen. Limettensaft und -schale mit der Buttermilch, einem Drittel des Ingwers und den Basilikumblättern zu einem glatten Dressing mixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Chicorée putzen, waschen und jeweils längs halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Chicorée erst auf den Schnittflächen 2–3 Minuten anbraten, dann wenden und weitere ca. 2 Minuten braten. Dann mit 50 ml Wasser ablöschen, Deckel auflegen und den Chicorée in ca. 5 Minuten weich schmoren. Je nach Größe gegebenenfalls mehrmals wenden und noch etwas länger schmoren, bis er weich ist. Fertigen Chicorée in das Dressing legen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen die Garnelen waschen, trocken tupfen und längs ca. 1 cm tief ein-, aber nicht durchschneiden (Fachbegriff: Schmetterlingsschnitt). Restlichen Ingwer fein reiben. Die Garnelen mit Ingwer, Salz und Pfeffer mischen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden 3–4 Minuten scharf anbraten. Die gekringelten Garnelen dekorativ auf dem Chicorée anrichten und mit kleinen Basilikumblättern garnieren.

MEIN TIPP

Die Garnelen vor dem Zubereiten unbedingt entdarmen! Hierfür den Rücken der Garnele von Kopf bis zum Schwanz mit einem Messer leicht einritzen, den Darm mit Daumen und Messerklinge einklemmen und herausziehen. Darmreste mit etwas Wasser abspülen.

Pro Portion:

465 kcal 52g E 17g Fett 24g KH