

Rezept:

Garnelen mit Avocado-Erbsen-Creme und Zimt-Karotten

Zutaten für 2 Personen:

- 100 ml neutrales Pflanzenöl wie z. Bsp. Keimöl
- 20 g Wildreis
- 75 g reifes Avocadofruchtfleisch
- 30 g TK-Erbsen, aufgetaut
- 30 g reifes Mangofruchtfleisch
- 1 EL weißer Balsamico-Essig (10 ml)
- Meersalz
- 3 - 4 Minzblätter
- 350 g geschälte rohe Garnelen ohne Kopf
- ½ rote Chilischote
- 2–3 Knoblauchzehen
- 2 EL gutes Olivenöl (20 ml)

Zubereitung:

Mehrere Lagen Küchenpapier neben dem Herd bereitlegen. Pflanzenöl in einem Frittiertopf oder großen Topf auf 190 °C erhitzen. Die trockenen, ungekochten Wildreiskörner vorsichtig hineingeben und wenige Sekunden aufpuffen lassen. Sobald der Puffreis an die Oberfläche steigt, sofort mit einem Schaumlöffel herausheben, sonst verbrennt er blitzartig. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Avocado, Erbsen, Mango, Essig und etwas Salz in einen Mixbecher geben. Minze fein hacken, zugeben und alles fein pürieren.

Garnelen vom Darm befreien, unter fließendem kaltem Wasser säubern und trocken tupfen. Auf lange Holzspieße stecken.

Chili entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelenspieße hineinlegen, Chili und Knoblauch zugeben und die Spieße von beiden Seiten je 1 ½ Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz würzen.

Die Garnelenspieße auf zwei Teller legen und daneben die Avocado-Erbsen-Creme anrichten. Zum Schluss mit dem gepufften Wildreis bestreuen.

Zimt-Karotten

Zutaten für 2 Personen:

- 350 g Bundkarotten oder junge Karotten
- 20 g Butter
- 2 EL gutes Olivenöl (20 ml)
- 1 Msp. mildes geräuchertes Paprikapulver (alternativ rosenscharfes Paprikapulver)
- ½ TL gemahlener Zimt
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 20 g grüne Pistazienkerne

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten putzen, gut unter fließendem Wasser abbürsten oder schälen, dann längs halbieren. Butter und Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Paprikapulver, Zimt, eine große Prise Salz und etwas Pfeffer einstreuen. Karotten hinzufügen, durchschwenken, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit der Gewürzbutter aus der Pfanne beträufeln und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten rösten. Zwischendurch die Karotten einmal wenden.

Die Pistazien in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Abkühlen lassen.

Zimt-Karotten zu den Garnelen anrichten und mit Pistazien bestreuen.