

Rezept

Garnelen auf Orientalischer Apfelsauce

Ein Rezept von Garnelen auf Orientalischer Apfelsauce, am 28.11.2023

Zutaten

3 dünne Frühlingszwiebeln	1-2 grüne Chilischoten
1 Stück frischer Ingwer (etwa walnussgroß)	1 Bund Koriandergrün
1 Limette	2 säuerliche, feste Äpfel (à 150 g)
2 EL Rapsöl	1/4 TL Kurkumapulver
1-2 TL Honig	1/2 TL gemahlener Piment
Salz	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Butter	4 rohe geschälte Garnelen (ca. 200 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, das Weiße und Grüne separat fein hacken. Chilischoten waschen, längs aufschlitzen, putzen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Koriandergrün abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, einige ganz lassen, den Rest hacken. Limette heiß waschen, trockenreiben und halbieren, zwei Scheiben aus der Mitte schneiden. Saft auspressen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln (ca. 1 cm).
2. Das Zwiebelweiß in 1 EL Öl 1 Min. sanft andünsten. Den Ingwer zugeben und 1 Min. mitdünsten. Chiliwürfel zugeben und alles an den Pfannenrand schieben. Restliches Öl erhitzen, Apfelwürfel in die Mitte geben und mit Kurkuma bestäuben. Unter Rühren in 3-5 Min. nicht ganz weich dünsten. Mit Honig, Limettensaft, Piment, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelgrün und gehackten Koriander untermischen.
3. Butter erhitzen, bis sie schäumt. Garnelen trockentupfen und darin bei mittlerer Hitze 4-5 Min. braten. Nach Belieben salzen und pfeffern. Garnelen auf der Apfelsauce anrichten, mit Limettenscheiben und übrigen Korianderblättchen garnieren.