

Rezept

Garnelen auf kreolische Art

Ein Rezept von Garnelen auf kreolische Art, am 10.06.2023

Zutaten

| | |
|--|--|
| 750 g reife Tomaten | 1 Zwiebel |
| 6 Knoblauchzehen | 500 g grüne Paprikaschoten |
| 2 Stangen Sellerie | 4 kleine getrocknete Chilischoten |
| 2 EL Butter | 2 EL Mehl |
| 1/4 l Weißwein | 1 großes Lorbeerblatt |
| 1 TL Worcestersauce | 1 EL frische Thymianblättchen |
| 750 g rohe Riesengarnelen in der Schale | 2 EL Zitronensaft |
| 1/2 TL Zucker | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Tomaten ohne Stielansätze kurz überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in ganz kleine Würfel schneiden. Sellerie waschen, putzen, klein würfeln. Chilis im Mörser grob zerstoßen.
2. In einem breiten Schmortopf die Butter zerlassen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika- und Selleriewürfel bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten, bis die Zwiebelwürfel hellgelb sind. Mehl darüber streuen, untermischen und nussbraun braten. Weißwein angießen, Tomaten, Chilis, Lorbeerblatt, Worcestersauce und Thymian dazugeben.
3. Alles unter Rühren aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen.
4. Garnelenpanzer am Rücken mit einer Schere aufschneiden, den Panzer auseinander ziehen, das Schwanzfleisch herausnehmen. Den dunkleren Darm mit einem spitzen Messer entfernen. Garnelenfleisch kurz abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Mit Zitronensaft beträufeln.
5. Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, das Lorbeerblatt entfernen. Die Garnelen einrühren und 4-5 Min. in der Sauce ziehen lassen. Sofort servieren.