

Spargel mit Kräutergarnelen

Spargel-Gerichte » Spargel & Fisch

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Garnele(n)
- » Zitronensaft
- » 20ml Weinbrand
- » 1 Prise Cayennepfeffer
- » Salz & Pfeffer
- » 2kg Spargel (weiß)
- » Zitronenscheibe(n)
- » 1 EL Butter/Margarine
- » 2 EL Olivenöl
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 250ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Bd. Kerbel
- » 2 EL Pesto

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Garnelenschwänze auftauen, abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft, Weinbrand beträufeln. Mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer würzen, im Kühlschrank mindestens 60min marinieren.

2. Inzwischen Spargel abbrausen, schälen, untere Enden abschneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen, Zitronenscheiben und Butter hineingeben, die Stangen darin bissfest garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken, kurz darin anschwitzen. Garnelen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, rundum anbraten. Gemüsebrühe angießen, restliche Marinade unterrühren und 4-5min köcheln lassen. Kerbel mit dem Kräuterpesto zu den Garnelen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel mit den Kräutergarnelen anrichten, nach Wunsch mit Kerbel garnieren und evtl. mit Kräuterkartöffelchen servieren.

Nährwerte: 350kcal/E32g/F21g/KH5g pro Portion

angelegt am: 15.05.2006

Rezept-Nr: 2011

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke