

Garnelenspieß auf Zucchinispaghetti



Zutaten für zwei Personen:

2 Garnelenspieße (TK)
1 EL Mehl oder Speisestärke
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Oregano
1/2 TL Thymian
1 EL Olivenöl
Etwas Zuckerrohrschnaps
(Cachaça)
50 ml trockener Weißwein
50 ml Sahne
1 Zucchini
1 L Gemüsebrühe

1. Garnelenspieße schonend auftauen, gut waschen und mit Küchentüchern trocknen. In der Mischung von Mehl, Salz und den Gewürzen wälzen und in wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, bis sich die Garnelen durchgehend verfärbt haben. In Alufolie warm stellen.

2. Den Bratensatz mit Zuckerrohrschnaps und Wein ablöschen und einköcheln lassen. Sahne zugeben und etwas köcheln lassen, eventuell noch mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.

3. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Mit einem geeigneten Gemüse-

hobel oder Julienne-Reißer in Streifen schneiden.

4. Die Streifen 1-2 Minuten in kräftiger Gemüsebrühe blanchieren.

5. Zucchinispaghetti und Garnelenspieße auf vorgewärmte Teller geben und sofort servieren - die Zucchinispaghetti werden schnell kalt.

Hinweise:

Ein leichtes und preiswertes Abendgericht. Wenn man nicht zuviel Sauce nimmt, ist es auch zum Abnehmen geeignet.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 5 h, kleine Gerichte, Meeresfrüchte, Krustentiere, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023