

Pochierte Riesengarnelen auf Blattsalat



Zutaten für zwei Personen:

6-8 Riesengarnelen (TK), je nach Größe

75 g Blattsalat

Mayonnaise

Sud für das Pochieren:

200 ml trockener Weißwein

250 ml Krustentierfond
(ersatzweise Fischfond)

2 Lorbeerblätter

6 Pfefferkörner

2 Pimentkörner

1 Knoblauchzehe

Vinaigrette:

1 Msp Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

2 EL Balsamico bianco

5-6 EL Olivenöl

1. Riesengarnelen schonend auftauen. Mit einem gezackten Messer am Rücken vorsichtig einschneiden und eventuell vorhandene Darmfäden entfernen. Waschen und abtropfen lassen.

2. Für den Sud den Weißwein etwas reduzieren. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Krustentierfond und die Gewürze zugeben und 10-15 Minuten leise köcheln lassen. Knoblauchzehe und die Gewürze mit einer Schaumkelle wieder herausnehmen.

3. Riesengarnelen Im Sud etwa 3 1/2 Minuten ziehen lassen, bis sie gerade durch sind.

4. Vinaigrette in einer größeren Schüssel rühren, gewaschenen und abgetropften Salat durch die Vinaigrette ziehen und auf den Portionstellern anrichten. Mayonnaise in kleinen Schüsselchen reichen.

Hinweise:

Das Foto zeigt pochierte Riesengarnelen auf Lollo Rosso.

Den übrig gebliebenen Sud kann man für eine Fischsuppe weiterverwenden. Dazu mit Gemüsebrühe auffüllen und Fischstückchen und Garnelen darin garen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 6 h, Vorspeisen, Meeresfrüchte, Garnelen, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.01.2023