

Mediterrane Meeresfrüchte in Tomaten-Sahne-Sauce auf Bavette



Meeresfrüchte auf Bavette serviert, mit Pinienkernen, Parmesan und Basilikum garniert

Mediterrane Garnelen und Muscheln mit vielen provençalischen Kräutern. Falls erhältlich, beim Discounter (z.B. Aldi Nord) gleich die tiefgefrorenen und gewürzten Riesengarnelenschwänze Provençal kaufen.

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 getrocknete, rote, thailändische Chilischote

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- 4–5 Zweige frischer Majoran

- ein Schuss trockener Weisswein
- 100 ml Sahne
- evtl. Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Crema di Balsamico
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Mehl
- Butter
- Salz
- Pfeffer

- 10–15 Pinienkerne
- Parmesankäse
- einige Blätter frischer Basilikum

- 300 g Bavette

Zubereitungszeit: 40 Min.



Viele frische, mediterrane Kräuter

Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote kleinschneiden, da das Gericht durchaus etwas Schärfe vertragen kann. Die frischen Kräuter kleinwiegen, dabei vom Rosmarin möglichst nur die Blätter, nicht den härteren Zweig verwenden.



Meeresfrüchte mit Gemüse in Butter im Topf angebraten

Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse einige Minuten darin anbraten. Die Garnelen und Miesmuscheln dazugeben. Nochmals einige Minuten anbraten, dabei immer mit dem Kochlöffel kräftig umrühren, damit nichts anbrennt. Das Ganze zieht dann etwas Flüssigkeit. Mit einem großen Schuss Weisswein und der Sahne ablöschen. Bei geringer Hitze weiter köcheln lassen. Den Zitronensaft, das Tomatenmark und den Rotweinessig hinzugeben und gut verrühren. Die kleingeschnittenen Kräuter hinzugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Bavette nach Anleitung zubereiten.

Die Meeresfrüchte abschmecken. Sind sie zu würzig, dann mit etwas Wasser verdünnen – Garnelen und Miesmuscheln bringen eine Menge an Würze mit. Dann mit einem Esslöffel Mehl andicken. Eventuell noch etwas köcheln lassen.

Bavette in zwei tiefen Pastatellern anrichten, die Meeresfrüchte nochmals abschmecken und darüber geben. Pinienkerne kleinhacken und ebenfalls darüber geben. Frischen Parmesankäse hatte ich keinen mehr, so dass ich ihn hätte gehobelt darüber geben können, also behalf ich mir mit gemahlenem – ja, jetzt folgt der Aufschrei der Käseliebhaber, dass das gar kein richtiger Käse sei und nicht verwendet werden darf, ich weiß, aber in der Not frisst der Teufel Fliegen. ;-) Dann noch einige frische Basilikumblätter zum Garnieren.