

Riesengarnelenschwänze mit Gemüse auf Spaghetti



Sauce „frei Schnauze“

Sie kreieren sicherlich ab und zu auch einmal Gerichte, die keinem Rezept entsprechen oder sonst auch nicht gerade bekannt oder gewöhnlich sind. Dann geht man am besten danach aus, was der Gefrier- oder Kühlschrank noch so hergibt.

In diesem Fall waren es in ersterem noch eine Packung Riesengarnelenschwänze und portionsweise eingefrorene Gemüsebrühe. Und in letzterem einige Gemüsesorten.

Da ist der Weg frei für ein Gericht mit Meeresfrüchten und Gemüse in einer leckeren Gemüsebrühe. Und als Sättigungsbeilage gibt es einfach Spaghetti dazu.

Das Ganze ist in weniger als 10 Minuten gegart, also ein schnelles Gericht, bei dem man einmal nicht viel Zeit in der Küche verbringen muss. So etwas gibt es ja auch, dass der

Terminkalender nicht viel Zeit für stundenlanges Kochen hergibt.

Für 2 Personen:

- 250 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- 10 Cherrydatteltomaten
- 1 Mini-Pak-Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Spaghetti
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckeren Riesengarnelenschwänzen

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und auf mehrere Schalen verteilen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann Garnelenschwänze dazugeben und mit anbraten. Schließlich noch Mini-Pak-Choi und Tomaten dazugeben.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Garnelenschwänze mit dem Gemüse und viel Sauce über die Pasta geben.

Servieren. Guten Appetit.

Riesengarnelenschwänze in Austernsauce auf Jasminreis



Mit leckeren Riesengarnelenschwänzen

Sie essen sicherlich auch gern asiatisch. Und sind für eine Anregung für eine tolle Sauce offen. Alternativ zu der in der asiatischen Küche oft verwendeten dunklen Sojasauce, die sehr würzig ist, kann man auch einmal zu einer Austernsauce greifen. Diese bringt Würze mit. Aber auch eine gewisse Sämigkeit, die von den Austern stammt. Auf diese Weise bekommt man eine leicht abgebundene Sauce.

Meeresfrüchte sind in der asiatischen Küche auch immer gern gesehen. Und so kommen hier Riesengarnelenschwänze in das Gericht. Und als Gemüse Lauchzwiebeln und Staudensellerie. Das Ganze bekommt etwas Schärfe durch rote Peperonis.

Als Sättigungszutat fungiert hier der Jasminreis.

Für 2 Personen:

- 8 EL Jasminreis
- 225 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- 4 Lauchzwiebeln

- einige Stängel Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 rote Peperoni
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.



Mit Austernsauce

Jasminreis in ausreichend kochendem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Gemüse und Garnelen darin einige Minuten pfannenrühren. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Wasser hinzugeben. Gut verrühren und kurz köcheln lassen. Reis hinzugeben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Riesengarnelenschwänze-Pfanne mit Rotwein-Sauce



Leckerer Gericht aus der Pfanne

In dieses Pfannengericht kommen noch weitere Zutaten als Riesengarnelenschwänze: Paprika, Lauchzwiebel, Zwiebel und Gemelli. Letzteres sind Nudeln.

Das Ganze wird in Butter in der Pfanne gebraten und gewürzt. Dann wird alles mit Rotwein abgelöscht, die Zutaten etwas gegart und die Sauce reduziert.

Mein Rat: Da es ein Pfannengericht ist, kann man es auch direkt aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 80 g Gemelli
- Chianti
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Paprika und Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Zwiebel schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Garnelenschwänze und Pasta darin anbraten. Gemüse dazugeben und einige weitere Minuten braten. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Mit Rosen-Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles verrühren, ein wenig köcheln lassen und dabei die Sauce etwas reduzieren. Sauce abschmecken.

Pfanneninhalt in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Fisch-Garnelenschwänze-Ragout in Weißwein-Dill-Sauce mit Bulgur



Würziges und wohlschmeckendes Ragout

Ein Gericht mit Fisch und Meeresfrüchten. Für den Fisch wähle ich Seelachsfilet und Sardellenfilets, für die Meeresfrüchte Riesengarnelenschwänze.

Die Sauce bereite ich aus Weißwein zu und würze sie mit Dill. Zum zusätzlichen Säuern der Sauce gebe ich noch Zitronensaft hinzu. Dazu passen auch Kapern, die ja sauer eingelegt sind.

Als Beilage wähle ich Bulgur.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes und würziges Ragout.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- 8–10 Sardellenfilets (Glas)
- 8–10 Riesengarnelenschwänze
- 2 TL Kapern
- trockener Weißwein
- 1/4 Zitrone (Saft)
- 1 TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Tasse Bulgur
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Seelachsfilet quer in Streifen schneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Ingwer, Seelachs, Sardellen, Garnelenschwänze und Kapern dazugeben und kurz mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Dill hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce etwas reduzieren.

Bulgur ringförmig in einen tiefen Teller geben. Ragout in die Mitte des Tellers geben. Servieren.

Meeresfrüchte mit Gemüse und roten Linsen



Leckeres Gericht mit Meeresfrüchten, Gemüse, Linsen und Bulgur

Ich koche ein Gericht mit Meeresfrüchten wie Garnelen und Krabbenfleisch, das durch die Verwendung einer bestimmten Zutat seinen besonderen, wenn auch teuren Touch erhält.

Die Sauce bereite ich mit trockenem Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond zu.

Dazu kommen einige Gemüsesorten. Eine viertel rote Habanero verleiht dem Gericht etwas Schärfe. Gemischt wird das Ganze mit feinem Bulgur und roten Linsen.

Verfeinert wird das Gericht mit frischem Basilikum und geriebenem Parmesan.

Der dem Gericht am Ende der Zubereitung hinzugegebene Russian Style Beluga Kaviar hat einen nussigen, kräftigen und mild

salzigen Geschmack.

Wer nun allerdings meint, dass ein so qualitativ hochwertiges und sehr teures Produkt wie Kaviar – der ja nur aus Fischeiern besteht – nun auch ein gänzlich reines Naturprodukt ist, der muss feststellen, dass dieser Kaviar neben Störroggen und Salz auch einen Konservierungsstoff enthält – diesen allerdings nur in allergeringster Menge. Und auch das Königskrabbenfleisch enthält diverse Stabilisatoren und Konservierungsstoffe.

Kaviar sollte man natürlich nicht zum Kochen verwenden. Er ist zu teuer, die Mengen zu gering und er würde beim Kochen zerfallen, seinen typischen Geschmack aufgeben oder gar nicht mehr zu schmecken sein. Ich verwende ihn insofern für das Gericht, indem ich ihn nur am Ende der Zubereitung in normalem Zustand und kalt auf das Gericht geben und etwas untermische. Somit verfeinert er das Gericht noch etwas und gibt sein typisches Aroma dabei ab.

Ich habe den Kaviar aus einem [Webshop](#) bezogen. Er wird innerhalb von wenigen Tagen gekühlt in einer Styroporverpackung geliefert. Der Webshop wird von der Firma Sepehr Dad Caviar GmbH betrieben, die ihren Sitz in Deutschland hat. Sie bezieht Kaviar aus Zuchtanlagen in unterschiedlichen Ländern. Der beste und teuerste Kaviar kommt aus den Ländern Uruguay und Iran und wird dort auf qualitativ höchstem Niveau nach den modernsten Standards produziert. Wer nun unbedingt ein deutsches Produkt kaufen will, findet auch deutschen Kaviar aus deutscher Zucht im Webshop. Darüber hinaus findet man im Webshop noch andere Kaviarsorten, auch farbigen asiatischen Kaviar, und auch andere Meeresprodukte.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Riesengarnelenschwänze (10–12 Stück)
- 140 g Königskrabbenfleisch
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{4}$ rote Habanero
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ kleine Zucchini
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- 1 Chinakohlblatt
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 140 g rote Linsen
- $\frac{1}{4}$ Tasse feiner Bulgur
- $\frac{1}{2}$ Topf Basilikum
- Parmesan
- 2 TL Russian Style Beluga Kaviar (15 g)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Habanero putzen und kleinschneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zucchini und Wurzel in kurze Stifte schneiden.

$\frac{1}{2}$ Tasse Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Salzen. Bulgur dazugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Linsen dazugeben und zugedeckt etwa 10–12 Minuten garen. Durch ein Küchensieb und in eine Schüssel geben.

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Habanero darin andünsten. Gemüse dazugeben und etwas mit anbraten. Dann Garnelen und Krebsfleisch dazugeben und ebenfalls. t anbraten. Mit einem Achuss Weißwein

ablöschen. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sauce abschmecken. Linsen und Bulgur dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen. Basilikum untermischen.

Alles in zwei tiefen Tellern verteilen. Etwas frisch gerieben Parmesan darüber geben. Mit jeweils einem Teelöffel Kaviar drapieren und alles servieren.