






Seatiger Garnelen mit Linsensalat & Birnen-Chutney

 Mittel  50 min  4 Personen

Zutaten

Für die Garnelen:

- 4 Seatiger Garnelen
Art.-Nr. 81836 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 1/2 TL Fenchelsaat
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1/2 TL rote Pfefferkörner
- 1/2 TL Meersalz
- Öl zum Anbraten

Für den Linsensalat

- 250 g Beluga Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebeln
- 1 Granatapfel
- 3 Mandarinen
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Saft von einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Für das Birnen-Chutney:

- 3 Birnen z.B. Conference
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Chilischote
- 2 EL brauner Zucker
- Saft von zwei Limetten
- Salz
- Pfeffer

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Zunächst die Garnelen vorbereiten: Für das orientalische Rub alle Gewürze, bis auf das Salz, kurz und unter ständigem Rühren in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Die gerösteten Zutaten in einem Mörser möglichst fein zerkleinern und Meersalz hinzufügen. Garnelen halbieren und den Darm entfernen. Das Fleisch aus der Schale lösen, gründlich mit dem Rub einreiben und wieder in die Schale legen. Marinierte Garnelen abdecken und bis zu Zubereitung kühlstellen.

Schritt 02

Für den Linsensalat zunächst Linsen nach Packungsanleitung bissfest garen. Rote Zwiebel in sehr feine Würfel und Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und mit einem Kochlöffel vorsichtig die Kerne aus der Frucht in eine Schale klopfen. Mandarinen schälen und die Segmente in drei Teile schneiden. Petersilienblätter zupfen. Alles zusammen vermischen und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 03

Nun das Birnen-Chutney zubereiten: Birnen und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Alle Zutaten, zusammen mit dem Limettensaft, hinzufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 04

Garnelen mit der Fleischseite nach unten in eine heiße Pfanne mit Öl geben. Insgesamt 3 bis 5 Minuten braten und zwischendurch umdrehen. Nun die Hitze reduzieren und Garnelen für weitere 5 bis 7 gar ziehen lassen. Seatiger Garnelen mit Linsensalat und Birnen-Chutney servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür