

Garnelen, Kräuterseitlinge auf Pastinaken Püree mit Tomaten-Garnelen-Soße



Rezept: 0125

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.1.17. Hauptspeise mit Fisch

Kartoffel, Gemüse, Pilze, Garnelen,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Pastinaken- und Kartoffelwürfel in Salzwasser ca. 15-20 Minuten weichkochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit Butter und Sahne zu einem feinen Püree stampfen. Idealerweise vorher durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Während das Püree kocht, die Tomaten vom den Fruchtkernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kräuterseitlinge bei hoher Hitze kräftig anbraten, bis sie goldbraun sind. Zum Schluss 1 EL Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne etwas frisches Öl erhitzen. Garnelen pro Seite ca. 1-2 Minuten braten, herausnehmen. Knoblauch und Schalotten im Bratensatz glasig dünsten. Tomatenmark kurz mitrösten. Mit Weißwein/Fond ablöschen und den Bratensatz lösen. Tomaten hinzugeben und kurz schmoren. Die Soße mit etwas Sahne oder kalter Butter binden, Thymian hinzufügen. Garnelen und Kräuterseitlinge für 1 Minute zurück in die Soße geben, damit sie heiß werden.

Das Pastinaken Püree mittig auf Tellern anrichten, die Kräuterseitlinge und Garnelen darauf verteilen und mit dem Tomatensud beträufeln. Mit frischem Basilikum garnieren.

Zutatenliste für 2 Personen

Garnelen & Soße:

8 Rotschwanz Garnelen, gesäubert
100 g Cocktailtomaten
100 g Tomaten, püriert aus Dose
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1 Schalotte, fein gewürfelt
50 ml Fischfond
50 ml Weißwein, trocken
1 EL Tomatenmark
Etwas Sahne oder Butter zum Binden
Olivenöl zum Braten
Thymian
Basilikum

Pastinaken-Püree:

400 g Pastinaken, Bio gewürfelt
100 g Kartoffeln, gewürfelt
50 ml Sahne
1 EL Butter
Muskatnuss, frisch geriebene
Salz und Pfeffer

Kräuterseitlinge:

150 g Kräuterseitlinge, kleine
1 EL Butter

Notiz

Aus der Pastinakenschale lässt sich ein wunderbares Topping machen. Die Schalen ganz zum Schluss in 170 °C heißen ÖL frittieren. Nur kurz sie werden schnell schwarz. Auf ein Küchentuch abtropfen lassen und auf dem Teller noch warm als Topping servieren.