Riesengarnelenschwänze mit Blattspinat-Löwenzahn-Gemüse



Garnelenschwänze, Gemüse, Zitrone

Geplant waren Garnelenschwänze mit Blattspinat. Dann brachte ich das Altpapier zum Altpapiercontainer – und dabei fielen mir im wilden Beet daneben Blattrosetten von Löwenzahn auf. Und mir fiel ein, dass die jungen Triebe vom Löwenzahn gegessen werden können – roh im Salat oder auch gekocht. Da es erst Anfang April ist, sind somit alle Blätter ganz junge Triebe, denn die Blütenstände haben noch nicht getrieben. Und da ich in einer Sackgasse wohne, wo die Belastung durch Autoabgase weitestgehend gering ist, dürften die frischen Löwenzahntriebe auch nicht allzu sehr belastet sein. Also, ran an die Triebe mit dem Taschenmesser, die Triebe von 3–4 Löwenzahn abgeschnitten und nach Hause gebracht. Dann vom groben Schmutz befreit und in einer Schüssel mit kaltem Wasser gewaschen. Fertig für die Zubereitung zusammen mit Blattspinat im Topf als Gemüse – als Beilage zu den Riesengarnelenschwänzen. Nicht vergessen werden darf eine

halbe Zwiebel und etwas trockener Weißwein zum Gemüse – vor dem Servieren kommen noch gebratene Knoblauchscheiben darüber – und etwas Zitronensaft über das ganze Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 180 g Riesengarnelenschwänze (etwa 10 Stück)
- 130 g Blattspinat
- 40 g Löwenzahn
- ½ Zwiebel
- 2 große Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Löwenzahnblätter von grobem Schmutz befreien und dann in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Halbe Zwiebel kleinschneiden und Knoblauch längs in dickere Stränge schneiden, dann quer in dünne Scheiben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Blattspinat hinzugeben und mit andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und etwa 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Wenn der Weißwein verkocht ist, nochmals etwas davon hinzugeben.

Nach 5 Minuten den Löwenzahn hinzugeben und mitgaren. Leider behält der Löwenzahn nicht wie der Blattspinat seine schöne grüne Farbe, sondern wird etwas unansehnlich schmutziggrün. Gleichzeitig Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelenschwänze auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten braten. Ebenfalls währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben darin ein wenig andünsten.

Blattspinat mit Löwenzahn und auch die Garnelenschwänze mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Garnelen auf einen großen Teller geben, das Gemüse daneben, Knoblauchscheiben auf das Gemüse geben, alles kräftig mit Zitronensaft beträufeln und servieren.