Garnelensuppe mit Gemüseeinlage

Mit Riesengarnelenschwänzen und Gemüse

Sie greifen sicherlich für Brühe oder Fond auch gern einmal zu einem Convenienceprodukt und nutzen nicht immer selbst zubereitete Brühe, die man dann ja auch gut portionsweise für solche Verwendungszwecke einfrieren kann. Man muss nicht unbedingt zu einer Brühe aus Pulver oder Würfel von namhaften Herstellern zurückgreifen, das ist meistens reine Chemie und nicht so sehr empfehlenswert.

Man kann bei solchen Convenienceprodukten durchaus einmal in der oberen Liga der Produkte spielen und einkaufen. Und kauft für den gewünschten Zweck einen fertigen Fond im Glas. Auch Convenience, aber hochwertig, etwas teuerer, aber mit Sicherheit sehr gut und lecker. Denn die Hersteller kochen für diese Fonds aus dem Glas tatsächlich frische Zutaten längere Zeit aus. Und mischen die Brühe nicht aus chemischen Zutaten

zusammen.

So haben wir bei diesem Rezept eine Mischung aus einem hochwertigen Convenienceprodukt und sehr vielen frischen Zutaten. Das Ergebnis, das werden Sie sicherlich auch so sagen, gibt Ihnen recht. Die Brühe ist lecker, gehaltvoll und schmeckt sehr kräftig nach Fisch. Und die Garnelen und die Gemüseeinlage passen gut dazu. Somit haben Sie in wenigen Minuten eine leckere Suppe mit Meeresfrüchten gezaubert.

Mit etwas frischer Petersilie

Für 2 Personen:

- 1 l Fischfond (2 Gläser à 500 ml)
- 225 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Pastinake
- ein Stück Hokkaidokürbis
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- ein wenig frische Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, feine Stifte schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Temperatur 5 Minuten garen. Garnelen dazugeben und alles nochmals 3 Minuten garen. Petersilie dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und Suppe abschmecken.

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Surimi in Kräuter-Sahne-Sauce

Ich habe einmal probeweise dieses Fisch- oder Meeresfrüchte-Produkt gekauft. Um damit eine leckere Sauce für Pasta zuzubereiten.

Braucht es für mich nicht …

Ich zitiere die Beschreibung auf der Verpackung: „Surimi-Garnelen-Imitat aus Fischmuskeleiweiß geformt, in Rapsöl mit Knoblauchgeschmack“.

Es handelt sich also um Shrimps-Imitate, die aus Fisch geformt werden.

Vom Geschmack her muss ich dazu folgendes schreiben: Es schmeckt weder nach Shrimps, noch nach Garnelen, noch nach Meeresfrüchten oder nach Fisch. Es hat eine kompakte Konsistenz wie Form- oder Füllmasse von z.B. Bratwürsten, nur viel feiner und nicht so stark gewürzt. Übertrieben könnte man sagen, es schmeckt nach nichts, bis auf eine geringe Würze. Laut Angabe auf dem Becher sind die Surimi aus Alaska-Seelachs und pazifischem Seehecht hergestellt.

Nach dem Zubereiten und Essen habe ich mich gefragt, wer braucht so etwas? Warum fängt man Fisch und verarbeite ihn als

Fischformbestandteile zu einem Imitat von Shrimps oder Garnelen? Die dann auch nicht einmal nach einem von beidem schmecken? Um die Meere nicht zu überfischen und nicht zu viele Shrimps oder Garnelen zu fischen? Aus nachhaltigen Argumenten und um dem Planeten etwas Gutes zu tun oder ihn zu retten? Aber man fängt dafür Fische und verarbeitet diese weiter! Mein Fazit ist dieses: Ich brauche so etwas nicht. Da kaufe ich mir lieber eine Tiefkühlpackung Shrimps oder Garnelen und bereite diese zu. Dann habe ich auch den vollen Meeresfrüchte-Geschmack im Essen.

Um die Sauce dann aber doch ein wenig aufzupeppen und ein brauchbares Ergebnis zum Essen zu erhalten, habe ich eine große Menge an frischen Kräutern mit dem Wiegemesser kleingewiegt und diese dann in die Sauce mit hinzugegeben.

Allerdings habe ich mich dann doch noch eines Besseren belehren lassen, als ich bei Wikipedia nach Surimi schaute. Und feststellen musste, dass Surimi eine lange, jahrhundertealte Tradition haben. Natürlich haben die Japaner dies wieder erfunden, wie so viele Dinge mit Produkten aus dem Meer. Ich fand daher bei Wikipedia den folgenden Hinweis:

„Surimi (japanisch„zermahlenes Fleisch“) ist eine feste Masse aus zerkleinertem Fisch. Vor etwa 900 Jahren wurde in Japan entdeckt, dass gehackter Fisch, mit Zucker gegart und geliert, haltbarer wird. Das Wort bezieht sich ursprünglich auf dieses Herstellungsverfahren. In Europa wird unter Surimi meist daraus hergestelltes Krebsfleischimitat verstanden.“

Also, entscheiden Sie selbst, ob Sie sich dafür begeistern können und Appetit auf solch ein Produkt haben.

Für 2 Personen:

- 400 g Surimi (2 Becher à 200 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 4 EL Crème fraîche

- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- einige Zweige frischer Thymian, Salbei, Majoran und Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano
- 350 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min.| Garzeit 9 Min.

Sieht aber doch lecker aus

Kräuter auf einem großen Arbeitsbrett mit dem Wiegemesser kleinwiegen. Feste Stiele dabei entfernen.

Knoblauch schälen, mit einem großen Messer flachdrücken und kleinschneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin andünsten.

Surimi dazugeben und erhitzen.

Sahne und Crème fraîche dazugeben.

Kräuter dazugeben.

Kochwasser der Pasta dazugeben und alles gut vermischen. Kurz köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Surimi mit Sauce und Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Garnelen in geräuchertem Tomaten-Pesto

Mit vielen Garnelen

Ein klassisches, italienisches Pesto. Mit einem Drittel der Zutaten aus geräucherten, getrockneten Tomaten. Die dem Pesto sein Raucharoma verleihen. Sehr lecker.

Dazu passend natürlich originale, italienische Pasta. Und zwar Spaghetti.

Farblich und geschmacklich passend zum Pesto verwende ich noch Garnelen, die ich einfach in Olivenöl anbrate und dann mit dem Pesto vermische.

Mein Kollege Michael hat übrigens einen kleinen Onlineshop mit genau diesen Produkten, den Pasta Grande. Er ist Informatiker und Spezialist für das Content Management System WordPress und hat mir bei Problemen mit meinem Foodblog schon des öfteren ausgeholfen. Außerdem betreibt er – wie oben erwähnt – den Onlineshop Pasta Grande. Es ist eine Pasta- & Pesto-Manufaktur. Michaels Traum ist, sich irgendwann vollständig über den Shop zu finanzieren und seinen Lebensunterhalt damit bestreiten zu können.

Der Shop bietet die unterschiedlichsten Produkte an. Pasta, Pesto, Dressings, Risottos, Gewürze, Teigmischungen und

natürlich Wein. Es sind auch viele vegane Produkte darunter. Und last but not least erfährt man im Blog des Shops etwas über die perfekte Herstellung von Pastateig oder die Zubereitung von leckeren Gerichten mit Pasta und Pesto.

Ich kann nur ermuntern, sich das eine oder andere Produkt im Shop zu bestellen, am besten fängt man einmal mit dem Pesto-Probier-Paket „Die Klassiker“ mit vier klassischen, italienischen Pestos an. Und wählt dann noch passende Pasta dazu. Je mehr Sie mit den Produkten des Shops zufrieden sind und beim Shop Artikel bestellen, umso eher kommt Michael seinem Traum nahe …

Für 2 Personen:

- 125 g Garnelen (1 Packung)
- 350 g Spaghetti
- Salz
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Für das Pesto:

- 200 g geräucherte, getrocknete Tomaten (Packung)
- 100 g Parmigiano Reggiano
- 4 Knoblauchzehen
- 1–2 EL Aceto Balsamico di Modena
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 9 Min.

Lecker und schmackhaft

Tomaten in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine Stunde einweichen.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe in eine Schüssel fein reiben.

Tomaten abtropfen lassen, kleinschneiden und dazugeben.

Knoblauch putzen, schälen, ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Balsamico-Essig dazugeben.

Mit Salz würzen.

Einen guten Schluck Olivenöl hinzugeben.

Alles vermischen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Garnelen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen.

Pesto zu den Garnelen geben und mit erhitzen.

Pasta aus dem Kochwasser heben und zum Pesto geben.

Bei Bedarf das Pesto mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern.

Pasta mit Pesto und Garnelen auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Tortiglioni mit Riesengarnelenschwänzen in Kürbis-Tomaten-Sauce

Mit leckerer, italienischer Pasta
Man gart ihn dazu gut eine Stunde lang, damit er schön weich wird.

Dann bereitet man mit dem Pürierstab ein Pesto zu. Oder mit dem Stampfgerät eine stückige Sauce.

Professionelle Köche bereiten Tomaten gern so zu, dass sie sie kurz blanchieren, dann häuten und dann Strunk und Kerngehäuse entfernen. Und schließlich nur das Fleisch der Tomaten verwenden.

Normalerweise ist mir dieser Aufwand zu viel und ich verwende Tomaten im Ganzen.

Bei dieser Sauce wollte ich es aber anders machen und eine wirklich gute, sämige Sauce zubereiten. Und habe daher nur das Fleisch der Tomaten verwendet.

Eine rote Peperoni gibt ein wenig Schärfe an die Sauce.

Knoblauch das notwendige Aroma.

Und die Flüssigkeit bildet ein guter Schluck trockener Soave.

Abgerundet wird die Sauce dann noch durch viel frisches, kleingeschnittenes Basilikum.

Nach dem Stampfen der Sauce behält nur der Pilz noch etwas Struktur zurück.

Als Hauptzutat kommen ganz zum Schluss Riesengarnelenschwänze hinzu, die kurz mitgegart werden.

Die Sättigungs-Beilage bilden italienische Tortiglioni.

Als letzte Garnitur kommt nur noch etwas Kürbiskernöl auf das fertig angerichtete Gericht, das ich nur noch tröpfchenweise darüber träufele.

Für 2 Personen

- 225 g Riesengarnelenschwänze (Tiefkühlware, etwa 15 Stück)
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 4 Tomaten
- 1 Kräutersaitling
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 5 Lorbeerblätter
- Soave
- 1 TL Gewürzsalz
- Salz
- 1/2 Topf Basilikum
- Kürbiskernöl
- 350 g Tortiglioni
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Lecker und würzig
Herausnehmen und abkühlen lassen. Haut entfernen. Strunk und Kerngehäuse entfernen.

Fleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Kräutersaitling kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Knoblauch putzen, schälen und mit einem großen Messer flach pressen.

Basilikum kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilz darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen.

Mit dem Stampfgerät fein stampfen.

Basilikum darunter mischen.

Mit Salz abschmecken.

Riesengarnelenschwänze dazugeben und noch einige Minuten mitgaren.

Parallel dazu Tortiglioni in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen. Sauce mit Garnelen darüber geben.

Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Garnelen mit gemischtem Salat und Mayonnaise

Mit frischer, würziger Mayonnaise

Ein sehr frisches Gericht.

Denn Grundlage bilden gemischte Salatsorten.

Dazu eine selbst zubereitete Mayonnaise.

Die ich sowohl für den Salat als auch zum Würzen der gebratenen Garnelen verwende.

Letztere brate ich nur einige Minuten in gutem Olivenöl in der Pfanne an.

Batavia-Salat mit Garnelen, getrockneten Tomaten und Oliven

Frisch und würzig

Ein frischer Salat zu den noch heißen Sommertemperaturen.

Ich verspeise den Salat als ganze Abendmahlzeit, somit kann man ruhig für zwei Personen eine größere Menge mit zwei Salatköpfen zubereiten.

Als zusätzliche Zutaten wähle ich eine Packung Garnelen aus dem Gefrierschrank.

Dann noch eingelegte, getrocknete Tomaten aus der Packung.

Und einige schwarze Oliven aus dem Glas, die ich im Ganzen hinzugebe.

Ich habe nun auch für die Zubereitung für Salat endlich bei meinem Discounter einige Päckchen Salatkräuter gekauft.

Damit und mit Rapsöl und Weißweinessig bereite ich das Dressing zu.

Ein gesundes, frisches Gericht, das nicht dick macht.

[amd-zlrecipe-recipe:1196]

Lauwarmer Feldsalat mit Wildlachs und Garnelen

Ein weiteres Rezept für eine Zubereitung einer Speise in der Mikrowelle.

Dieses Mal das erste Rezept aus dem zweiten Kochbuch „Mikrowelle für Feinschmecker“.

Und es ist tatsächlich ein Gericht für Feinschmecker.

Wildlachsfilet aus dem Pazifik. Garnelen. Frischer Feldsalat. Und ein leckeres, frisches Dressing dazu. Und als Beilage einige Stücke frisches Baguette.

Das Ganze ist natürlich auch kalorienarm und geeignet für eine gesunde und nicht dick machende Ernährung.

Und natürlich vor allem eines: Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:1147]

Welsfilet-Rotbarsch-Garnelen-Terrine mit Schrippen

Hier das erste Rezept für die Zubereitung von Produkten in der Mikrowelle.

Ich habe das Rezept eines meiner neuen Kochbücher entnommen.

In dem Kochbuch sind zwei Rezepte aufgeführt, die ähnlich sind. Allerdings hatte ich keine der in den Rezepten genannten Fischsorten vorrätig.

Also habe ich den Fisch gewählt, den ich vorrätig hatte. Welsfilet und Rotbarschfilet.

Garnelen habe ich allerdings beim Discounter noch eingekauft.

Ich hatte auch keinen frischen Dill vorrätig. Getrockneten Dill wollte ich nicht verwenden. Aber ich hatte frisches Basilikum vorrätig, das ich dann einfach verwendet habe.

Es bietet sich an, eventuell für das Gericht noch einige zusätzlichen Produkte zu verwenden, um die Festigkeit der Terrine zu erhöhen. Für ein kaltes Servieren als Abendsnack mit Schrippen bietet sich an, Gelatine für die drei Massen zu verwenden. Für ein warmes Servieren als Vorspeise bieten sich zusätzlich Eier an.

In den ursprünglichen Rezepten ist die Terrine als Vorspeise und warm angedacht. Ich habe einfach umentschieden, die fertige Terrine zwei Stunden im Kühlschrank erkalten lassen – was die Festigkeit auch erhöht – und sie zusammen mit frischen Schrippen als Abendsnack serviert.

Das Gericht ist in 10 Minuten zubereitet und in 10 Minuten

gegart. Alles in einer Auflaufform. Und alles in der Mikrowelle. Also wirklich sehr schnell und sehr einfach. Und die Terrine schmeckt sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:1140]

Garnelen in Weißwein-Sauce mit frischer Fettuccine

Meeresfrüchte aus dem Gefrierschrank.

Mariniert in mediterranen Kräutern.

Einfach in Butter in der Pfanne gebraten.

Mit Chardonnay eine leckere Sauce gebildet.

Dazu wieder einmal frische, leckere Pasta, die ich mit meiner Pastamaschine herstelle.

[amd-zlrecipe-recipe:1130]

Sashimi

Frische Black-Tiger-Garnelen.

Zwei Schalen mit heller Soja-Sauce.

Fertig ist das leckere Sashimi für den Abendsnack vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:1024]

Garnelen mit Orecchiette in Weißwein-Sahne-Sauce

Ich hatte frische Garnelen vorrätig und überlegte, wie ich sie zubereite. Ich entschied mich, sie in Butter anzubraten und mit Knoblauch in Weißwein und Sahne zu garen.

Zum Verfeinern der Sauce und für ein besseres Aroma gebe ich noch kleingewiegte Basilikum-Blätter hinzu.

Dazu als Beilage Orecchiette.

[amd-zlrecipe-recipe:981]

Garnelen, Gemüse und Kokosmilch

Ein weiteres asiatisches Gericht.

Ich hatte Garnelen vorrätig. Und auch Wakame-Algen.

Da ich diese verbrauchen wollte, habe ich einfach ein einfaches asiatisches Gericht gezaubert.

Zusätzlich kommen noch Chinakohl, Mini-Pak-Choi und Lauchzwiebel in das Gericht.

Die Sauce bilde ich aus Kokosmilch und Fisch-Sauce.

Pfannenrühren bedeutet bei asiatischen Gericht, die im Wok zubereitet werden, dass man Öl im Wok erhitzt und dann Fleisch, Fisch und/oder Gemüse unter ständigem Rühren in dem sich auf dem Boden sammelnden Öl gart. Garen Sie Zutaten niemals zu lang im Wok, sie verlieren an Knackigkeit und Frische. Das dürfen Sie nicht. Immer nur einige Minuten pfannenrühren.

Als Beilage wähle ich Basmati-Reis.

Das Gericht schmeckt herrlich fruchtig und frisch nach Kokosnussmilch.

[amd-zlrecipe-recipe:668]

Surf ’n‘ Turf mit Tomaten-Gemüse

Surf ’n’ Turf ist ein nordamerikanisches Gericht und bedeutet die Zubereitung von Steaks zusammen mit Fisch oder Meeresfrüchten. Ich habe Surf ’n’ Turf bisher noch nicht zubereitet, somit ist dies das erste Rezept, das ich zu diesem Thema veröffentliche.

Als Steaks wähle ich zwei leckere Pferde-Steaks. Und ich wähle keine. Fisch, sondern Meeresfrüchte. Und zwar geschälte

Garnelen vom Discounter. Also ein Convenience-Produkt. Dies tut dem Gericht und der Zubereitung aber keinen Abbruch. Es gelingt ein sehr schmackhaftes Gericht, das zudem auch noch leicht und frisch ist und gut zu den sommerlichen Temperaturen passt. Am besten schmeckt es sogar, wenn man das Steak zusammen mit den Garnelen isst. Ich bereite die Steaks medium zu.

Als Beilage wähle ich ein Tomaten-Gemüse, das ich mit gedünsteten Schalotten und Knoblauch verfeinere. Und mit einer getrockneten Kräuter-der-Provence-Mischung würze. Die Tomaten bilden beim Braten ein leichtes, feines Söße chen. Sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:413]

Mit Shiitake und Garnelen gefüllte Auberginen

Ein frisches, sommerliches Gericht. Das leicht ist und gut verdaulich. Es passt sehr gut zu den derzeit hohen sommerlichen Temperaturen. Außerdem ist es sehr schnell zubereitet. Also ein sommerliches Gemüsegericht mit einem leicht fischigen Touch.

Für die Füllung verwende ich Shiitake und geschälte Garnelen. Dazu Schalotten und Knoblauch. Als Kräuter gebe ich frischen Basilikum hinzu. Und würze mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich gare die gefüllten Auberginen in Gemüsefond, den ich zum Ende der Garzeit noch einreduziere und als Söße chen über die

fertig gegarten Auberginen gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:412]

BBQ für Feinschmecker

© *Foto: Wikimedia*

Ein paar Würstchen auf den Grill zu legen, dazu Ketchup und ein einfacher Kartoffelsalat, das reicht mir auf Dauer nicht. BBQ kann doch noch so viel mehr Spaß machen, sogar zum richtigen Gaumenkitzel werden. Ich habe mal ein paar Rezepte herausgesucht, die dem Grillsommer noch mehr Pepp verleihen. Dabei geht es vor allem um leckere Meeresfrüchte.

Garnelen sind typische Appetithappen für Grill-Gourmets, ich habe mich für Riesengarnelen in einer Honig-Senf-Soße entschieden. Dafür brauche ich folgende Zutaten:

Zutaten für 2 Personen:

- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Öl
- 1 EL Balsamico
- Oregano
- Chilipulver
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Riesengarnelen

Rohes Garnelenfleisch unter fließendem Wasser waschen, dann alle anderen Zutaten zu einer Soße vermischen. Die Garnelen einlegen und etwa 30 Minuten schön ziehen lassen. Anschließend die schmackhaften Meeresfrüchte auf einen Holzspieß stecken und im Aluschälchen grillen. Dazu serviere ich gern Kräuterbaguettes und Reis.

Auch die Conch hat es schon bis auf meinen Grill geschafft: Diese außergewöhnliche Delikatesse von den Bahamas gehört in der Karibik zur täglichen Ernährung dazu, bei uns scheint sie eher ziemlich exotisch und ist nicht leicht zu bekommen. Umso überraschender wird es dann aber für die Gäste, die vielleicht eher mit einem Kotelett oder einem einfachen Schweinenacken-Steak rechnen.

Eine Queen Conch, auch Große Fechterschnecke genannt, muss zuerst geschält werden, das heißt, ich ziehe ihr mit einem scharfen Messer die Haut ab. Dunkle Stellen entferne ich aus

dem Muschelfleisch, die schmecken nicht besonders gut. Danach das Fleisch mit dem Fleischklopfer bearbeiten, bis es ungefähr 1 cm dick ist. Gewürzt wird die Muschel mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Knoblauch, Cayennepfeffer und Limettensaft, in der sie ungefähr eine Stunde badet. In der Grillpfanne grillen. Zur Conch serviere ich gern einen Nudelsalat mit Meeresfrüchten, um das Urlaubs-Feeling zu unterstreichen; wer mag kann auch die landestypischen Bohnen auftischen.

© *Foto: Pixabay*

Zutaten für den Meeresfrüchte-Nudelsalat für 2 Personen:

- 100 g Hörnchennudeln
- 100 g Gnocchi
- 100 g Surimi-Stäbe, gefroren
- 100 g gekochte kleine Garnelen
- 50 g größere gekochte Garnelen

- 100 g Salatmayonnaise
- etwas Ketchup
- einige Knoblauchzehen
- Chili
- Dill

Nudeln und Gnocchi in Salzwasser al dente kochen, abschütten und abkühlen lassen. Danach vorsichtig mit kaltem Wasser sättigen. Einige Surimi-Stäbe in die Mayonnaise hobeln, fein gehackter Knoblauch hinzugeben, ebenso wie Ketchup und Dill. Umrühren und mit Chili abschmecken. Die restlichen Surimi-Stäbchen schneiden und zusammen mit den kleinen Garnelen in die Soße legen. Nudel dazu und zum Schluss mit frischem Dill und größeren Garnelen garnieren.

Zurück zur mediterranen Küche: Wer es richtig schön spanisch mag, kommt um eine Paella nicht herum, die lässt sich sehr gut im Schwenkgrill über Holzkohle zubereiten. Die Zutaten könnt ihr euch ganz nach eurem eigenen Geschmack zusammenstellen, ich schlage das folgende Rezept vor:

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Riesengarnelen mit Schalen
- 200 g Hühnerfleisch, alternativ ganz Hühnerbeine oder Kaninchenfleisch
- 150 g Tintenfischringe
- 150 g Miesmuscheln
- 40 g Chorizo
- 250 g Reis
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- schwarze Oliven
- Olivenöl
- mediterrane Kräuter
- Safran

- Peperoni
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühe

Das Hühnchenfleisch salzen, pfeffern und im Schwenkgrill in Öl anbraten, dann Paprikastücke hinzugeben, anschließend Zwiebelstücke, Knoblauch und geschnittener Chorizo. Alles zusammen etwa 10 Minuten braten, danach die Zutaten an den Rand schieben. Garnelen und Tintenfischringe in der Mitte kurz anbraten und dann zu den anderen Zutaten schieben. Neues Öl einfüllen, den Reis kurz unter Wenden rösten, dann mit Gemüsebrühe aufschütten. Den Reis 10 Minuten köcheln lassen, mehr Brühe auffüllen, würzen, alles verrühren und zum Schluss die Muscheln hineinlegen. Die Paella mit Alufolie abdecken und das Feuer allmählich ausglühen lassen. Das Gericht mit Zitronenvierteln garnieren und servieren.

Mir fallen noch viele weitere Gerichte für den karibischen oder mediterranen Grillabend ein, dazu gehören zum Beispiel weitere Arten von Garnelenspießen, Garnelen im Speckmantel für alle, die nicht ganz fleischlos grillen möchten, Scampi-Lachsspieße oder gegrillte Jakobsmuscheln. Für all das wird später vielleicht noch Platz und Zeit bleiben, wenn der Sommer erst einmal richtig begonnen hat. Aktuell braucht der BBQ-Meister teilweise noch eine dicke Jacke oder ein ebenso dickes Fell, um sich dem Wetter adäquat zu stellen.

© *Foto: Pixnio*

Ein kleiner Hinweis zum Schluss: Ernährungsexperten empfehlen, Meeresfrüchte mindestens einmal pro Woche auf den Tisch zu bringen. Sie sind leicht verdaulich, enthalten kostbare Mineralien und gelten als nährstoffreich. Fisch enthält die wertvollen Vitamine A und D, daneben noch einige kostbare B-Vitamine, Eisen und Magnesium. Auch die gesunden Omega-3-Fettsäuren kommen nicht zu kurz. Ein Grund mehr, Würstchen und Koteletts im Tiefregal zu lassen und sich auf »mehr Meer« zu konzentrieren.

Garnelen-Gemüse-Pfanne

Sehr lecker, mit einer schmackhaften Sauce

Diesmal ein einfaches, schnell zuzubereitendes Pfannengericht. Es benötigt wegen der vielen Gemüsesorten auch keine Beilage.

Das Ganze wird mit einer hellen Sauce aus trockenem Weißwein, etwas Zitronensaft und Sahne zubereitet.

Kleingeschnittene Petersilie neben grünen Bohnen und roter Parika gibt dem Gericht ein wenig Farbe. Und der frisch geriebene Parmesan rundet alles ab.

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- ¼ Kohlrabi
- 3 grüne Bohnen
- ½ rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- ¼ Zitrone (Saft)
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch grob zerkleinern. Restliches Gemüse putzen und ebenfalls grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und zuerst Bohnen einige Minuten darin anbraten. Restliches Gemüse und Garnelen hinzugeben und noch einige Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft hinzugeben und Sahne. Alles vermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und abschmecken. Etwas köcheln lassen. Petersilie untermischen.

Farbenfrohes Gericht

Garnelen-Gemüse-Mischung auf einen Teller geben und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.