

Rezept Gastromesse Bad Salzuflen von Mario Kotaska

Sautierte Garnelen auf Kräuterpolenta mit Orangenpaprika

Zutaten für 4 Personen:

8 Seawatergarnelen 8/12er ohne Kopf, ohne Schale, ohne Darm
3 Zehen Knoblauch
2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker, Muskat von der Reibe
100 g feine Polenta
250 ml Geflügelfond ohne Glutamat
100 g Parmesan
Ca 100 ml Milch
2 Bund Basilikum
1 Bund Blattpetersilie
0,5 Bund Estragon
Gutes Olivenöl zum Braten und für die Polenta
2 Schalotten
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Vanillestange
2 Sternanis
2 Lorbeerblätter
3 Orangen

Zubereitung:

Für die Polenta die Schalotten fein würfeln, in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen und das Polentamehl einrieseln lassen. Sofort mit Geflügelfond auffüllen, mit Thymian- und Rosmarinzweig aufkochen

und ausquellen lassen. Die Kräuter(Basilikum, Blatt Petersilie und Estragon) mit Olivenöl zu einer Paste mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprika in feine Streifen schneiden. Einen hellen Karamell herstellen, mit dem Saft der Orangen ablöschen und mit Vanille, Sternanis und Lorbeer einreduzieren. Den Fond abpassieren und die Paprikastreifen darin weichschmoren.

Die Polenta jetzt mit Milch zur gewünschten Konsistenz rühren, geriebenen Parmesan und Bärlauchpaste unterrühren und warm stellen.

Die Polenta sollte schön „schlotzig“ sein, also nicht zu fest !

Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Teflonpfanne mit Olivenöl anbraten und am Schluß die verbliebenen Kräuter und Knoblauch hinzugeben.

Garnelen auf der Polenta anrichten und den Paprika darum verteilen

Equipement:

1 Microplane

2 Teflonpfannen

1 mittelgroßer Topf ø ca 30 cm

1 Zitruspresse

1 Stabmixer

1 Kochlöffel

Geschirrtücher

Küchenrolle