



„NORDISCHE“ RIESENGARNELENPFANNE

mit Spitzkohl, Chili und Ingwer



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800g aufgetaute Riesengarnen 8/12 ohne Kopf & ohne Schale
1 Spitzkohlkopf
80g Ingwer
1 Stk. Peperoni (nicht so scharf)
2 Knoblauch Zehe
1 Schalotte
1 Zweig Petersilie
½ Zitrone
50g Butter
50ml Olivenöl
50ml Weißwein
Salz, Pfeffer

Dazu passt ein ofenfrisches französisches Baguette

DIE ZUBEREITUNG

Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, vierteln oder sechsteln und den Strunk herausschneiden. Bei einem großen Spitzkohl nur etwa die Hälfte verwenden. Den Spitzkohl in gleichmäßige Rauten schneiden. Die Peperoni halbieren, die Kerne entfernen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Schalotte schälen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln sowie die Petersilie hacken. Eine große Pfanne gut erhitzen, damit die Garnelen ausreichend Platz haben; alternativ kann in zwei Runden gebraten werden. Die abgetropften Garnelen mit etwas Salz in Olivenöl anbraten und kräftig Farbe annehmen lassen, bevor der Spitzkohl dazu kommt. Alles weiter kräftig bei voller Hitze anbraten. Dann einen Schluck Weißwein, Ingwer, Knoblauch, Peperoni und die Schalotte zusammen mit der Butter hinzufügen. Die Mischung so lange schmoren lassen, bis die Garnelen und der Kohl gar sind. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Petersilie und frischem Zitronensaft abschmecken.