

Garnelen auf Teufelsart

Zutaten:

Für 4 Personen

800g Riesengarnelen
500g Tomaten
3 mittlere Zwiebeln
4 kleine Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie; glatt
20g Butter oder Margarine
2 Esslöffel Senf; Dijon
0,1 Liter Weißwein
Salz
Pfeffer; weiß aus der Mühle

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Garnelen kurz unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und auf einer dicken Lage Haushaltspapier ausbreiten. Die Schalen an der Unterseite aufschneiden, dann soweit ablösen, dass die Schwanzstücke am Fleisch bleiben. Aus dem Fleisch die schwarzen Darmfäden entfernen. Dazu am besten mit einem dünnen Holzstäbchen unter den Darmfaden fahren, diesen hochheben und abziehen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, von den grünen Stengelansätzen befreien und entkernen. Dann grob hacken. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln sehr fein hacken, den Knoblauch durch die Presse drücken. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Butter oder Margarine in einer großen, möglichst beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Dann zur Seite schieben und die Garnelen in die Pfanne geben. Auf jeder Seite 1 Minute braten. Senf, Wein, Tomaten und Petersilie hinzufügen und alles unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren lassen. Dazu körnigen gekochten Reis und Kopfsalat in einer Kräuter-Vinaigrette reichen.