

Garnelen in Chakalaka-Orangen-Sauce



Zutaten:

für 2 Personen

- 6 Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl, neutral schmeckend
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Öl, neutral schmeckend
- 1 Bio-Orange / Saft und Schale
- 2 cl Grand Manier
- 2 Zweige Thymian
- 50 ml Sahne
- 1 TL Chakalaka / mittelscharf
- Salz & Pfeffer
- evtl. etwas Speisestärke zum andicken
- Wasser
- Reis

Zubereitung:

Garnelen waschen, entlang des Rückens mit einer Schere aufschneiden und den Darm entfernen. Paprika abwaschen, Deckel und Endstück abschneiden, Kerne und Zwischenhäute entfernen. Den Deckel und das Endstück in kleine Stücke schneiden. Die Schoten in 4 Teile schneiden.

Die Zwiebel in Spalten schneiden.

Orange waschen, abtrocknen und die Schale abreiben, Saft auspressen.

Thymian waschen, trockentupfen und Blättchen abzupfen.

Knoblauchzehe pellen und andrücken.

Reis aufsetzen.

Öl in eine große Pfanne geben, Zwiebeln darin andünsten, Paprika dazu geben, mit Chakalaka würzen und mit Grand Manier ablöschen. Orangensaft angießen, Thymian und Orangenabrieb hinzu geben und Paprika bissfest garen.

Die Garnelen ziemlich zum Schluß braten. Dazu in einer weiteren Pfanne Öl erhitzen, die angedrückte Knoblauchzehe hineingeben. Garnelen in die Pfanne legen und von beiden Seiten höchstens 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Für die Sauce Sahne angießen, ggf. noch etwas Wasser und bei Bedarf mit Speisestärke andicken. Mit etwas Salz & Pfeffer und ggf. noch Chakalaka abschmecken.

Nach Belieben anrichten. Für das Türmchen habe ich die Paprika und eine Garnele aufgespießt auf Asia-Spieße.

Guten Appetit! 😊