



Der Garnelenspieß F.: H.-J. Bachmeier, P. Gülland



Der Starkoch

Genuss am Stiel

Schnell, leicht und fein – das trifft auf meinen Garnelenspieß sicherlich zu. Wundern Sie sich nicht über die Tomaten: Es gibt gerade im Winter besonders gute aus Apulien, Kampanien und Andalusien. Die hochwertigen Sorten sind nicht überall erhältlich, aber es lohnt sich, etwas Zeit und Geld zu investieren.

Mit dem Chutney fange ich an, denn es braucht länger als die Garnelen. Ich wasche die Tomaten, schneide den Strunk heraus und viertle sie, die Schalotte wird geschält und in feine Streifen geschnitten. Ich gebe Tomaten, die Schalotte und eine angequetschte Knoblauchzehe mit dem Weinessig, der Chilischote und dem Zucker in einen Topf und würze mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer. Nun gebe ich das Olivenöl dazu und lasse alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln. Nach etwa zehn Minuten schmecke ich noch mal mit Salz und Cayennepfeffer ab. Ich lasse das Chutney ohne Deckel noch etwa fünf Minuten weiterköcheln.

In der Zwischenzeit habe ich die Garnelen auf das Zitronengras aufgespießt und erhitze nun einen EL Olivenöl in einer Pfanne. Ich brate die Garnelen auf beiden Seiten kurz an, bevor ich die kalte

Garnelenspieß mit Tomaten-Chutney

Zutaten pro Person

3 Garnelen à ca. 50 g
 Olivenöl zum Braten
 1 Rosmarinzweig
 1 Knoblauchzehe
 1 TL kalte Butter
 1 Stängel Zitronengras

2 Tomaten
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1/2 Chilischote
 1 EL Weißweinessig
 1 EL Zucker
 Salz, Cayenne, Pfeffer aus der Mühle
 1 EL Olivenöl
 Schnittkresse zum Garnieren

Butter, eine angequetschte Knoblauchzehe sowie den Rosmarinzweig in die Pfanne gebe. Ich würze die Garnelen mit Salz und Pfeffer und übergieße sie mithilfe eines Löffels etwa drei Minuten immer wieder mit heißer Butter.

Das Chutney richte ich auf einem vorgewärmten Teller an, setze die Garnelenspieße darauf und garniere mit etwas frischer Kresse. Gegessen werden darf ausnahmsweise auch mithilfe der Finger: Brechen Sie die Köpfe der Garnelen an und ziehen Sie die Schwänze heraus.

An Guadn wünscht Ihr



Scannen Sie den QR-Code ein. Damit können Sie Hans-Jörg Bachmeier beim Kochen seiner Rezepte im Video auf Youtube sehen.