

## Pfannengerührte Garnelen auf Lauchbett

Viele Vorräte bevölkern im Moment unseren Gefrierschrank - Zeit, da mal ein bisschen aufzuräumen. So fand ich heute neben einer Tüte schon geschnittenem Lauch auch noch Riesengarnelen, die ich aufgetaut habe. Da sowohl Markus als auch ich keine Schalen an Garnelen mögen, stand als erstes das Entfernen der Köpfe und Innereien und das Schälen der Garnelenschwänze auf dem Programm.



Keine angenehme Tätigkeit - aber endlich ist es geschafft.



Ich wasche die Garnelen noch mal gründlich, trockne sie ab und rühre dann eine Marinade zusammen. Dafür mische ich:

- etwas Weißwein
- Saft einer halben Zitrone
- etwas Rohrzucker
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Olivenöl



Die Garnelen lasse ich drei Stunden marinieren.



Kleiner Zeitsprung auf 18 Uhr: Ich beginne mit dem Kochen. Da der Lauch noch gefroren ist und die Garnelen ganz schnell gar werden, beginne ich mit dem Lauchgemüse. Ich erhitze in meinem großen Topf etwas Butter.



Da hinein gebe ich die Lauchringe und lasse sie gründlich anbraten, ohne dass sie dabei zu braun werden. Eine Prise Safran und etwas Salz sind genug an Gewürzen.



Bevor der Lauch zu braun wird, gieße ich ein paar Tropfen Wasser an und gare ihn fertig, lange braucht er nicht. Aber die Garnelen sind noch ein bisschen schneller. Ich gieße erst mal die Marinade ab, lasse die festen Bestandteile aber dran hängen. Dann gehts in den Wok in das heiße Öl.



Innerhalb von Sekunden färben sich die Garnelen rot und ich lasse sie nur noch ein klein wenig länger unter ständigem Rühren garen, dabei würze ich sie noch mit etwas Salz.



Dann sind sie fertig und ich serviere sie auf dem Lauchbett.





Die knackigen Garnelen sind sehr schön würzig und frisch, sie schmecken richtig gut und passen sehr gut zu dem milden Lauch mit dem feinen Safranaroma. Ein schnelles und sehr gutes Abendessen, das aufgrund seiner Zutaten auch noch sehr gesund ist.