

Gebr. Bio-Garnelen mit Püree vom Butternut Kürbis und cremigen Bohnensalat



Rezept by BIOSpitzenkoch
Tino Schmidt

Zutaten für ca. 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 min

400 g Bio-Prawns
(Garnelen)
1 Stk Limette
rote Chilischote

Für das Kürbispüree

1 kg Butternut Kürbis
150 g Schlagsahne
Steinsalz
Pfeffer aus der Mühle

Für den cremigen Bohnensalat

500 g Buschbohnen
¼ Stk. Chinakohl
1 Stk Zwiebel
½ Stk Radicchio
100 g Saure Sahne
Kräuteressig,
Bohnenkraut, Steinsalz,
Pfeffer aus der Mühle
Bratöl

Statement:

Der Butternut Kürbis wird viel zu oft unterschätzt und bei solch günstigen Beilagen, kann man sich die Bio-Garnelen auch mal öfters gönnen.

1. Den Butternut Kürbis schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Im Dampfgarer (oder in einem Sieb über dem Wasserbad) garen und anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken (ggf. auf einem feinen Sieb abtropfen lassen). Die Sahne aufkochen, zugeben und kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

2. Die Bohnen in Salzwasser bissfest kochen und anschließend abschrecken. Währenddessen aus der sauren Sahne und einem Schuss Kräuteressig ein Dressing rühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und reichlich fein gehacktes Bohnenkraut zugeben.

3. Die Bohnen klein schneiden und die Zwiebel feinst würfeln. Alles mit dem Dressing verrühren und fein geschnittenen Chinakohl und etwas Radicchio zugeben.

4. Die Bio-Garnelen vom Kopf her (also die dicke Seite) bis fast zum Ende (Schwanz) in der Hälfte durchschneiden und in etwas Bratöl von allen Seiten anbraten. Die Chilischote halbieren, Kerne herauskratzen und in dünne Streifen schneiden. Dabei am besten Handschuhe tragen. Die Bio-Garnelen mit Salz und je nach Belieben etwas frischer Chili würzen.

Tipp:

Wenn der Kürbis zu viel Wasser aufgenommen hat, kann die Sahne durch Schmand ersetzt werden, damit das Püree nicht zu dünn wird.

Wer nicht viel Zeit zum Kochen hat, kann auch auf Bohnen im Glas zurückgreifen.