

ALEX KOCHT

ALEXANDER KUMPTNER

GUTE REZEPTE +
GENIALE KOCH-HACKS =
ALLES GANZ EINFACH!

ZS VERLAG



Mayonnaise entsteht. Die Creme mit Sambal und Salz würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Für den Salat die Salatherzen putzen, waschen und trocken schütteln, halbieren und quer in breite Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale, -saft, Essig, Honig und Sesamöl in einer Schüssel verrühren.

Für die Garnelen Eigelb, Mehl und 200 ml eiskaltes Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Die Garnelen am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. In einem weiten Topf das Öl auf 180°C erhitzen. (Die Temperatur ist erreicht, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Bläschen entstehen.)

Knackpunkt: Die richtige Temperatur ist das A & O beim Frittieren. Deshalb

unbedingt die Bläschenprobe machen und nicht zu viele Garnelen auf einmal frittieren, sonst sinkt die Öltemperatur.

Die Garnelen durch den Teig ziehen und im Öl portionsweise etwa 3 Minuten goldbraun frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Salat mit der Vinaigrette mischen, in tiefe Teller verteilen und die Garnelen daraufsetzen. Die Sambalcreme mit dem Schnittlauch bestreuen und dazu servieren.

★ *Bequem* ★

Besonders fix geht es mit tiefgekühlten Garnelen, da diese in der Regel schon entdarnt sind.



Griechisches Bauernsalat-Sandwich

mit Grapefruit

Auch wenn der Feta vielleicht einen etwas höheren Fettgehalt hat: Bevor man sich ein Brötchen mit Butter schmiert, Schinken und ein paar Scheiben Gouda draufhaut, kann man sich auch schnell so ein gesundes, aromatisch ausbalanciertes Sandwich gönnen. Es braucht nur fünf Minuten mehr!

Für 4 Personen

1 rote Paprikaschote
½ Bio-Salatgurke
½ rote Zwiebel
10 Cocktailtomaten
1 Bund Basilikum
2 EL Pinienkerne
1 Grapefruit
Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Balsamico bianco
7 EL Olivenöl
1 Ciabatta
1 Knoblauchzehe
200 g Schafskäse (Feta)

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Zubereitung

Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurke in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und samt Stielen in Streifen schneiden.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Grapefruit mit einem scharfen Messer so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten herausschneiden. Das Gemüse mit Basilikum,

Pinienkernen und Grapefruit in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer, Essig und 4 EL Olivenöl mischen.

Das Ciabatta in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und das Ciabatta darin auf beiden Seiten knusprig braten. Den Knoblauch längs halbieren und das geröstete Brot damit auf beiden Seiten einreiben.

Das Brot auf Teller verteilen, den Salat darauf anrichten und den Feta darüberbröseln. Den Salat mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und die Sandwiches sofort servieren.

Knackpunkt: den Salat erst ganz kurz vor dem Servieren aufs Brot geben. So bleibt es knusprig und weicht nicht durch.

Restlos lecker

Ich mache das Sandwich auch oft mit Ciabatta oder Brot vom Vortag.

