

CHRISTIAN RACH

RACHS REZEPTE FÜR JEDEN TAG

*Große Küche
für kleines Geld*

G|U



Orangen-Fenchel-Salat mit Garnelen

SCHNELL UND FEIN

FÜR VIER PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

PRO PORTION: 355 KCAL

14 G E

26 G F

12 G KH

2 Knoblauchzehen
4 EL Sonnenblumenöl
4 Orangen
½ Zitrone
2 Fenchel
½-1 kleine rote Chilischote
2 Handvoll Koriandergrün
12 geschälte, rohe Garnelen aus Wildfang (frisch oder aufgetaute TK-Ware)
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1 Knoblauch schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchfeine, gleichmäßige Scheiben hobeln. Das Sonnenblumenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheibchen darin bei mittlerer Hitze rösten, bis sie eine hellgelbe Farbe annehmen. Dann die Knoblauchchips sofort in ein feines Sieb geben, sonst dunkeln sie nach und werden bitter. Das Öl dabei auffangen und beiseitestellen.

2 Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass die äußere weiße Haut mitentfernt wird. Dann die Orangenfilets aus den dünnen Häutchen schneiden. Den austretenden Orangensaft auffangen. Die Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit dem Orangensaft vermischen.

3 Den Fenchel putzen und waschen. Fenchel in hauchfeine Scheiben hobeln und sofort mit dem Orangen-Zitronen-Saft mischen. Chili waschen. Stiel und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel oder Streifen schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

4 Die Garnelen kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das beiseitegestellte Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils 1-2 Min. anbraten.

5 Orangenscheiben, Fenchel und Koriandergrün in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und dem Olivenöl anmachen. Die Garnelen daraufsetzen und alles mit Chili und Knoblauchchips bestreuen.

Rachs Profi-Tipp

In dem aromatisierten Öl können Sie sehr gut Gemüse anbraten. Bitte das Öl nicht durch den Abfluss entsorgen! Öle und Fette dürfen nicht in die Kanalisation gelangen. Deshalb am besten in Schraubverschlussgläsern zum Wertstoffhof geben.



Möhren-Apfel-Salat mit Garnelen-Crostini

RAFFINIERTE KOMBI

FÜR VIER PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MIN.

PRO PORTION: 480 KCAL

17 G E

29 G F

36 G KH

Für die Garnelen-Crostini:

50 g Sahne
½ rote Chilischote
200 g geschälte, rohe Garnelen (frisch oder aufgetaute TK-Ware)
1 Eiweiß
Pfeffer
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
1 TL Fischsauce
8 dünne Scheiben Baguette
3 EL Sesam
4 EL Öl
Salz

Für den Möhren-Apfel-Salat:

600 g junge Möhren
Salz
1 EL Honig
½ TL Senf
30 ml Sojasauce
3 EL Limettensaft
2 EL Sesamöl
2 EL Öl
Pfeffer
2 Stangen Staudensellerie
1 Apfel (Granny Smith)
1 Handvoll Minzeblättchen

1 Die Sahne ins Tiefkühlfach stellen. Die Chilihälfte waschen, Stiel und Kerne entfernen. Chili grob hacken. Die Garnelen kalt abbrausen, grob hacken und in einer Schüssel mit dem Eiweiß, gehackter Chili und etwas Salz mischen. Die Mischung ebenfalls für ca. 5 Min. ins Tiefkühlfach stellen.

2 Währenddessen für den Salat die Möhren putzen, schälen und je nach Größe ganz oder der Länge nach halbiert in einem breiten Topf oder einer breiten Pfanne zur Hälfte mit Wasser bedecken. Etwas Salz hinzufügen. Das Wasser aufkochen und die Möhren unter gelegentlichem Wenden in 5-10 Min. offen al dente garen. Abgießen und leicht abkühlen lassen.

3 Aus Honig, Senf, Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl und Öl ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die eisgekühlten Garnelen mit dem Eiweiß in einen Mixer oder Blitzhacker geben und mixen, bis die Masse homogen ist. Langsam die eiskalte Sahne und die Fischsauce hinzufügen und untermixen, sodass eine glänzende, cremige

Garnelenfarce entsteht. Die Garnelenfarce mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken und auf den Baguettescheiben gleichmäßig verstreichen. Sesam auf einen kleinen Teller geben, jede Baguettescheibe mit der Farceseite in die Sesamsamen drücken.

5 Nun für den Salat den Sellerie und den Apfel waschen. Selleriestangen mit einem Sparschäler schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, das Kernhaus entfernen und die Viertel in feine Scheiben oder Streifen schneiden. Möhren, Staudensellerie- und Apfelstücke in einer Schüssel mit dem Honig-Dressing anmachen.

6 Für die Garnelen-Crostini das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brote darin zuerst kurz auf der Sesamseite goldbraun braten, anschließend die Brotscheiben wenden und weiterbraten, bis sie knusprig sind.

7 Zum Servieren den Möhren-Apfel-Salat mit den - nach Belieben halbierten - Crostini auf vier Teller verteilen. Minzeblättchen abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen grob hacken und darüberstreuen.