



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

Geröstete Meerwassergarnelen in Gewürzöl mit Avocado

ZUTATEN:

Garnelen:

12 Meerwassergarnelen, küchenfertig

Avocado:

1-2 Avocado

2-3 Zweige Koriander (Blätter in feine Streifen geschnitten)

1 TL rote Chili-Würfel

Salz

Limettensaft und Abrieb

Gewürzöl:

200 ml Raps- oder Erdnussöl

1 Stange Zitronengras (angeschlagen und in Ringe geschnitten)

2 EL klein geschnittener Ingwer ohne Schale

2 Sternanis

3 Piment

¼ rote Chili, fein geschnitten

Außerdem:

Erbsenkresse zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Avocado:

Die Avocado würfeln und mit den Zutaten vermengen. Abschmecken und mit Ringen auf die Teller portionieren.

Gewürzöl:

Für das Gewürzöl das Öl auf 80°C erhitzen, die Zutaten zufügen und 1 Stunde bei gleicher Temperatur ziehen lassen.

Garnelen:

Die Garnelen nebeneinander in einem Beutel mit etwas Gewürzöl vakuumieren.

Bei 56°C ca. 20 Minuten garen. Aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und in einer Pfanne oder Wok sehr heiß von allen Seiten anrösten.

Auf die vorbereiteten Teller geben und mit etwas Gewürzöl nappieren. Mit Kresse garnieren.