



SeefischKochstudio  
Geschmacks-Ensemble



## Förde Garnelen im Röstimantel auf Gemüse-Spaghetti

### Zutaten (für 4 Personen)

1 kg	Förde Garnelen
1	große Sellerie
1	Karotten
2	Zucchini
3	große Kartoffeln
0,2 l	Gemüsebrühe oder Fischfond
	Salz, Zitronenpfeffer
	Chiliflakes
	Rote Beete Sprossen

### Für den Garnelenfond:

1	ganze rote Zwiebel, gehackt
4	Lorbeerblätter
1 TL	Tomatenmark
1 cl	Brandy
0,2 l	trockener Weißwein
0,2 l	Gemüsebrühe
	Olivenöl

### Zubereitung

#### Gemüse-Spaghetti:

Das Gemüse gründlich säubern, Sellerie, Karotten, Zucchini und Kartoffeln schälen.

Mit Hilfe eines Spiralschneiders die Gemüse-Spaghetti schneiden. Die Kartoffelbänder beiseite legen, das restliche Gemüse mit etwas Olivenöl in einer WOK-Pfanne anschwitzen. Mit Salz, Zitronenpfeffer und etwas Chiliflakes würzen.

#### Garnelen:

Köpfe von Garnelen trennen, entdarmen und bis zur Schwanzspitze schälen. Köpfe und Schalen für den Fond aufbewahren.

Die Garnelen mit kaltem Wasser abwaschen und abtrocknen. Anschließend mit den Kartoffelfäden umwickeln und in einer Fritteuse goldbraun frittieren. Die gerösteten Garnelen kurz auf ein Küchentrepp legen.

#### Garnelenfond:

Köpfe und Schalen in einem Topf mit einer gehackten Zwiebel in etwas Olivenöl kurz anschwitzen und anschließend einen Teelöffel Tomatenmark dazugeben.

Alles unter ständigem Rühren zum Rösten bringen.

Mit einem kräftigen Schuss Brandy ablöschen und ein Glas trockenen Weißwein dazugeben.

Gemüsebrühe und Lorbeerblätter hinzufügen und ca. 30 - 45 Min. köcheln lassen.

Anschließend den Sud durch ein Sieb passieren. Den Garnelenfond mit einem Stabmixer aufschäumen.

Alternativ würde auch eine Hummersauce dieses Rezept geschmacklich abrunden.

#### Anrichten:

Die Gemüse-Spaghetti mittig auf dem Teller platzieren und darauf ca. 5 geröstete Garnelen drapieren. Zuletzt mit dem Garnelenfond und den Sprösslingen garnieren.