

Garnelen-Spieße mit Chili-Blaubeer-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 rote Pfefferschote
2 EL Sesamöl
100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)
2 EL Soja-Soße
1 TL brauner Zucker
8 Garnelen (160 g ohne Kopf, mit Schale)
Salz, Pfeffer
200 g roter Mangold
1 EL heller Sesam
1 EL dunkler Sesam
1 EL Olivenöl
8 Holzspieße



Zubereitung:

1. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili längs aufschneiden, Kerne herauskratzen und ebenfalls fein hacken.
2. 1 Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der vorbereiteten Gewürze darin anschwitzen, Blaubeeren zufügen und mit Soja-Soße ablöschen. Zucker zufügen und 5 Minuten köcheln lassen, dann beiseite stellen.
3. Inzwischen Garnelen schälen, dabei das letzte Schalenglied bestehen lassen. Garnelen längs halbieren, Darm entfernen, waschen und trocken tupfen. Je zwei Garnelenhälften wellenförmig auf Spieße stecken und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mangold putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1 Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne oder einem weiten Topf erhitzen. Restliche Gewürze darin anschwitzen, Mangold zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sesam darüber streuen und beiseite stellen.
5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen-Spieße darin 2-3 Minuten rundherum braten. Garnelen, Mangold und Blaubeer-Soße gemeinsam anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 254,2 kcal / 1064,6 kJ
Fett: 18,4 g
Kohlenhydrate: 11,5 g
Eiweiß: 10,8 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

