

Spargel-Gemüse-Frikassee mit Garnelen

Zutaten für das Frikassee (für 4 Personen):

- 2 Pastinaken
- 2 Möhren
- 6 Stangen grüner Spargel
- 6 Stangen weißer Spargel
- 250 g Champignons
- 3 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 400 ml saure Sahne
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Spargel schälen. Weißen Spargel komplett und grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Pastinaken und Möhren ebenfalls schälen und in kleine Würfel teilen. Pilze putzen und vierteln. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Pastinaken und Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Den weißen Spargel und die Pilze dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Honig, Knoblauch und Zitronensaft würzen. Das Gemüse wenige Minuten bei mäßiger Hitze bissfest garen. Erst zum Schluss den grünen Spargel hinzufügen. Er hat die kürzeste Garzeit. Anschließend die saure Sahne unterrühren und Gemüse und Pilze darin noch etwas schmoren lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für die Garnelen:

- 12 (roh, mit Schale) Garnelen
- Salz
- 2 Zehen Knoblauch
- zum Braten: Olivenöl

Garnelen waschen, trocknen und gegebenenfalls die Schale einschneiden und den Darm entfernen. Leicht salzen und in einer Pfanne beidseitig kurz und scharf anbraten. Knoblauchzehen andrücken und hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Garnelen fertig garen. Sie sollten noch schön knackig sein.

Zutaten für ein Kräuteröl:

- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Basilikum
- 0,5 Bund Kerbel
- Salz
- Honig
- nach Geschmack: Olivenöl

Kräuter waschen, trocknen und mit etwas Honig und Salz in einen Mixbecher geben. Olivenöl angießen und die Kräuter sehr fein pürieren. Die Konsistenz des Öls kann man durch die Menge des zugegebenen Öls selbst bestimmen. Das Kräuteröl ist im Kühlschrank über einen längeren Zeitraum haltbar und schmeckt auch zu anderen Speisen.

Anrichten:

- etwas Kresse
- einige Kirschtomaten

Das Gemüse-Frikassee auf Teller geben. Darauf einige der Garnelen platzieren. Mit halbierten Kirschtomaten und etwas Kresse garnieren. Nach Belieben Kräuteröl darüberträufeln.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 01.05.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen