

Sautierte Garnelen mit eingelegtem Kürbis

Zutaten für den Kürbis (für 4 Personen):

- 1 Muskatkürbis
- 2 Schalotten
- 300 ml Geflügelfond
- 100 ml heller Balsamico
- 4 TL milder Madras-Curry
- 15 g Salz
- Pfeffer
- 70 g Zucker
- 150 g Butter

Kürbis am Vortag schälen und entkernen. In circa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit einem Ausstecher Halbmonde ausstechen (5 pro Person), restlichen Kürbis beiseitestellen. Hälfte der Schalotten in feine Würfel schneiden und in einem Topf in zwei Dritteln der Butter glasig anschwitzen. Geflügelfond, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Hälfte des Curry-Pulvers hinzufügen und aufkochen. Kürbis-Halbmonde in den heißen Fond geben und 24 Stunden einlegen.

Am nächsten Tag den Fond etwas reduzieren und mit Butter montieren, diese also unter ständigem Rühren einarbeiten. Etwas von dem Fond abnehmen, in eine Pfanne geben und die Halbmonde darin glasieren. Der Rest des Fonds dient als Soße.

Abschnitte vom Ausstechen der Halbmonde sowie restlichen Kürbis in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit den restlichen Schalotten und der restlichen Butter in einem großen Topf anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei milder Hitze zu Kompott verkochen lassen. In einer Küchenmaschine fein mixen, mit Curry abschmecken und im Topf bis zur gewünschten Konsistenz abbrennen, also die Flüssigkeit unter Rühren verdampfen lassen.

Zutaten für die Garnelen:

- 12 Garnelen
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Honig
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Traubenkern-Öl
- 30 g Walnüsse
- 100 g Feldsalat
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen. In einer Schüssel Honig mit Zitronensaft und -schale sowie Traubenkern-Öl verquirlen.

Walnüsse zerstoßen und zum Dressing in die Schüssel geben. Feldsalat waschen, putzen und ebenfalls in die Schüssel geben. Salat mit Salz und Pfeffer würzen und alles locker miteinander mischen.

Von den Garnelen die Schale entfernen, am Rücken entlang aufschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin rundum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

- 4 EL Kürbiskernöl

Kürbiscurry jeweils in der Tellermitte anrichten. Garnelen daraufsetzen und mit eingelegtem Kürbis und Salat dekorativ

garnieren. Das Ganze mit Soße übergießen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 01.09.2022

Koch/Köchin: Dirk Luther

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