

Garnelen-Blumenkohl-Pfanne

Zutaten:

für 2 Portionen:

- 12 Rohe Garnelen
- 300g Blumenkohl
- 300g Mangold
- 3 Knobizehen
- 5 Datteln
- 6 Stiele Petersilie
- 2EL Pinienkerne
- 2EL Olivenöl
- 150ml Geflügelfond
- Steinsalz, Chiliflocken, frisch gemahlener Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:

Blumenkohl und Mangold putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen. Mangoldblätter und -stiele getrennt in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Datteln entkernen und fein würfeln. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne fett anrösten. Garnelen kalt abspülen, abtropfen lassen, trocken tupfen. 1EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl 8-10 Minuten rundum braun braten. Mangoldstiele nach 4 Minuten zugeben. Herausnehmen, in eine Schale geben. 1EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Garnelen auf allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch zugeben und mitbraten. Gemüse, Mangoldblätter und Datteln zugeben und mit Steinsalz, Chiliflocken, frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit Fond ablöschen. Die Hälfte der Petersilie zugeben, zugedeckt 6-8 Minuten garen. Mit Pinienkernen, ein paar Spritzer Zitronensaft und der restlichen Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Baguette. Viel Spaß beim Nachkochen!

Guten Appetit