

Garnelen-Paprikapfanne mit Peperoni-Baguette und eingekochten Zitronen-Oliven



Zeit gesamt
4h 30min



Zubereitungszeit
1h



Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 8 Portionen

Hefe, frisch	21 g
Wasser	600 ml
Zucker	0.5 TL
Weizenmehl, Type 405	760 g
Salz	1 TL
Peperoni, eingelegt	50 g
Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Olivenöl	100 ml
Garnelen roh, tiefgefroren	800 g
Paprika, rot	2 St.
Champignons, weiß	250 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	0.25 TL
Paprika, edelsüß	2 TL
Kichererbsen aus der Dose	400 g
Sonnenblumenöl	80 g
Chili, gemahlen	1 TL
Petersilie, getrocknet	2 TL
Mandeln, ganz	100 g
Oliven, grün	300 g
Bio Zitronen	1 St.
Manchego	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Peperoni-Baguette

Verrühre die Hefe mit dem Wasser und Zucker in einer großen Schüssel, füge das Mehl und 2 TL Salz hinzu und röhre den Teig mit einem Backlöffel, bis sich das Mehl komplett mit den Zutaten verbunden hat. Schneide die Peperoni klein und vermeng sie mit dem Teig. Decke den Teig ab und lasse ihn 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen, bis er sich verdoppelt hat.

Heize den Ofen auf 240° Heißluft vor und stelle die Dampf-Funktion ein. Falls dein Backofen diese Funktion nicht hat, stelle eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens. Schütte den Teig auf eine reichlich bemehlte Arbeitsfläche. Bemehle auch die Teigoberfläche und bewege den Teig so wenig wie möglich, damit die eingeschlossenen Luftbläschen nicht verschwinden. Teile den Teig in 4 gleich große Portionen und setzte sie in 4 gefettete Baguette-Formen. Wenn du keine Baguetteformen hast, kannst du den Teig auch direkt auf ein mit Dauerbackfolie oder Backpapier belegte Backblech geben.

Tipp: Wenn du möchtest, kannst du den Teig etwas zwirbeln, bevor du ihn in den Backofen legst. Dadurch erhältst du eine schöne Wurzelbrot-Optik.

Backe die Baguettes im vorgeheizten Backofen für etwa 25 Minuten.

2. Garnelen-Paprikapfanne

Schäle die Knoblauchzehen und die rote Zwiebel und schneide sie in Würfel. Erhitze das Olivenöl in einem großen Bräter oder einer Bratpfanne und brate die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 bis 10 Minuten goldgelb an.

Schäle die Garnelen, und entferne den Darm. Brate die geschälten Garnelen in der Pfanne sehr heiß für 2 Minuten an. Teile die Garnelen ggf. in mehrere Portionen auf, damit alle gleichmäßig angebraten werden. Würfle in der Zwischenzeit die Paprikaschoten und schneide die Champignons in Viertel. Gib beides in die Pfanne dazu und brate alles zusammen bei mittlerer Hitze für weitere 5 Min an. Würze alles mit 0,25 TL Salz, Pfeffer und Paprika.

Serviere das Gericht heiß oder kalt. Am besten schmeckt dazu frisch gebackenes Baguette.

Tipp: Wenn du mehr Öl für die Garnelenpfanne verwendest, wird der Geschmack noch intensiver.

3. Knusper-Kichererbsen

Heize den Ofen auf 220°C Heißluft vor. Schütte die Flüssigkeit der Kichererbsen mit einem Sieb ab und fange sie auf.

Tipp: Dieses Kichererbsen-Wasser ist sehr proteinreich und nennt sich Auquafaba. Damit kannst du beispielsweise bei veganen Rezepten das Ei ersetzen. Es lässt sich auch wunderbar einfrieren.

Reibe die Kichererbsen mit einem Küchentuch trocken und entferne die Haut. Lege sie auf ein Blech und backe sie im vorgeheizten Backofen für 20 Minuten. Röhre in der Zwischenzeit die Marinade an. Vermische dazu das Sonnenblumenöl mit 0,5 TL Salz, 0,5 TL Pfeffer, Chiliflocken und der Petersilie. Gib auch die Knoblauchzehen dazu.

Tipp: Ich habe das Gewürz-Öl von eingelegten Knoblauchzehen verwendet. Dieses ist sehr aromatisch.

Nimm die Kichererbsen aus dem Backofen. Vermenge sie mit der Marinade und backe sie bei 180° Heißluft für weitere 15 Min. Es ist wichtig, dass Kichererbsen zunächst ohne die Marinade gebacken werden, damit die Gewürze nicht verbrennen. Nimm die Kichererbsen aus dem Ofen heraus und lasse sie abkühlen. Eingepackt kannst du sie so mehrere Wochen aufbewahren.

4. Oliven mit Zitrone und Mandeln

Röste die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bis sie lecker duften. Vermische die Oliven mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer. Reibe die Schale der Zitrone dazu. Schneide nun den Deckel und Boden der Zitrone ab, schäle sie, schneide die Filets heraus und gib diese zu den Oliven. Drücke die restliche Zitrone aus und vermengen nun auch den Zitronensaft mit den Mandeln und Oliven. Lasse alles für 30 Minuten ziehen. Im Kühlschrank halten sich die eingelegten Oliven mit Mandeln ca. eine Woche.

5. Anrichten

Richte die Garnelen-Pfanne zusammen mit dem Peperoni-Baguette, den knusprigen Kichererbsen und den Oliven mit Mandeln auf einem Brett an. Schneide den Machego-Käse in Würfel und serviere ihn gemeinsam mit den Peperoni dazu.

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	869 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	38 g