

## Gebratene Rotgarnelen □auf Erbsenpüree und Pfifferlingen





Zubereitungszeit 35min





## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	150 g	
Salz		
Erbsen, tiefgefroren	300 g	
Butter	2 EL	
Gemüsebrühe	100 ml	
Pfeffer, schwarz gemahlen		
Zitronensaft	1 TL	
Schalotten	1 St.	
Pfifferlinge, tiefgefroren	200 g	
Öl zum Braten	3 EL	
Rotgarnelen, roh	12 St.	
Knoblauchzehen	1 St.	
Thymian, frisch	2.5 g	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem kleinen Topf mit Salzwasser ca. 15 Min. weich kochen. Erbsen die letzten 4 Min. mit in den Topf geben. Das Wasser abgießen und die Erbsen-Kartoffel-Mischung mit 1 EL Butter, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer fein pürieren. Nach Belieben mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- 2. Schalotte schälen und fein würfeln. Pfifferlinge in einem Sieb gründlich unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig anbraten, dann die Pfifferlinge zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. Rotgarnelen unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und aus der Schale lösen das Schwanzstück kann für die Optik dranbleiben. Knoblauch schälen und leicht andrücken. 1 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Garnelen darin von jeder Seite ca. 1–2 Min. scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Zum Schluss 1 EL Butter, die angedrückte Knoblauchzehe und 1 Zweig frischen Thymian in die Pfanne geben. Die Garnelen zum Aromatisieren darin kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4. Erbsenpüree mittig auf Teller verteilen. Die gebratenen Pfifferlinge darauf anrichten. Je drei Garnelen pro Portion darauflegen und sofort servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	229 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	13 g