



Gebratene Rotgarnelen auf Erbsenpüree und Pfifferlingen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



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 andrückte 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