

Knoblauch-Garnelen auf cremigem Polentaspiegel

Wer Meeresfrüchte liebt, wird von dem Rezept für Knoblauch-Garnelen auf cremigem Polentaspiegel begeistert sein. Auf dem Bild ist eine Variante mit geröstetem Speck zu sehen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Foto: Kristen Taylor

Zutaten

Für die Polenta

500 ml	Hühnerbrühe
500 ml	Wasser
250 g	Maismehl
1 TL	Salz
120 g	Parmesan
1 EL	Butter

Für die Garnelen

0.5 kg	Garnelen
1 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 EL	Cayennepfeffer
0.5 Stk.	Zitronen (den Saft davon)
1 EL	Butter
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Handvoll	Petersilie

Zubereitung

1. Für die Knoblauch-Garnelen auf cremigem Polentaspiegel zuerst die Polenta zubereiten: Das Wasser in einen Topf füllen, Salz und Gemüsebrühe einrühren und zum Kochen bringen. Das Maismehl langsam mit dem Schneebesen in die kochende Brühe rühren.
2. Die Hitze reduzieren und die Polenta rund 15 Minuten leicht köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Topf vom Herd nehmen, Butter einrühren, nach Belieben geriebenen Parmesan zufügen und unterheben.
3. In der Zwischenzeit die küchenfertigen Garnelen waschen, trockentupfen, mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer würzen. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Garnelen und Knoblauch darin einige Minuten garen. Anschließend vom Herd nehmen, mit Zitronensaft beträufeln und die gehackte Petersilie unterrühren.
4. Die fertige Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten, Garnelen und Petersilie darauf drapieren und schnell servieren.

Tipp

Die Knoblauch-Garnelen auf cremigem Polentaspiegel eignen sich als Vorspeise oder - mit Gemüse wie Champignons, Spargel oder Zucchini - als leichtes Hauptgericht.