



Rezept der Woche

Das Fleisch der Riesen-Garnelen ist zart und sehr angenehm im Geschmack. Damit sie schön saftig bleiben, sollten sie nur kurz (je nach Größe ca. 2-4 Min) gebraten werden.

Unser Wochen-Rezept ist einfach, schmeckt grossartig und gelingt garantiert. Es eignet sich sowohl als Vor- wie als Hauptspeise.



von Lisa Schierscher

Riesen-Garnelen mit Honig & Ingwer

Für ca. 4 Personen als Hauptspeise
15 - 20 Stück tiefgekühlte Riesen-Garnelen
(ohne Schale & Kopf, mit Schwanz)

½ Tasse Mehl

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

125 ml Olivenöl

Sauce:

½ Tasse Honig

2 EL Zitronensaft

½ EL frischer Ingwer, fein geschnitten

Sesam-Samen und etwas glatte Petersilie



1. Die Garnelen auftauen, Schwanz nicht entfernen. Das Mehl und etwas Pfeffer mischen und die Garnelen darin wenden. Das Öl erhitzen und die Garnelen darin auf jeder Seite etwa 2 Min sautieren. Die Garnelen herausnehmen und das Öl in der Pfanne entfernen.
2. Honig, Zitronensaft und Ingwer mischen und in der Pfanne erwärmen, bis der Honig schmilzt. Die Garnelen gut mit der Honigsauce mischen. Sofort servieren. Dazu passt Jasmin Reis. Zur Dekoration Sesam-Samen über den Reis und die Garnelen streuen.

Gutschein 10%

Bringen Sie den ausgefüllten Gutschein am Freitag, 9., oder am Samstag, 10. März 2007 in unser Geschäft mit und profitieren Sie von 10% Rabatt auf unsere tiefgekühlten Riesen-Garnelen.

Name:

Adresse:

E-Mail:

Gourmet Schnell - Ihr Spezialist für feines Essen

Gourmet Schnell, Kaiserstrasse 5, 6800 Altenstadt

Tel. 05522 73324 / Fax. 83324 gourmet@schnell.cc www.schnell.cc