

Gebratene Avocados mit Gemüse und Garnelen

Zutaten für die Marinade (für 4 Personen):

- 3 EL Olivenöl
- 250 ml (bevorzugt Mango-Maracuja) Fruchtsaft
- 1 Passionsfrucht
- 1 Bio-Limette
- 1 EL Honig

Den Fruchtsaft in einen Topf geben und auf 3 EL reduzieren. Das Fruchtfleisch der Maracuja hinzufügen und verrühren. Die Marinade mit Olivenöl, Limettensaft und Honig abschmecken.

Zutaten für Gemüse und Garnelen:

- 4 reife Avocados
- 12 Garnelen
- 0,5 TL Chiliflocken
- 2 hellgrüne türkische Paprikaschoten
- 3 rote Chilischoten
- 3 milde Peperonischoten
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Feta
- Olivenöl
- Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Garnelen bis kurz vor dem Schwanzende längst aufschneiden und den Darm entfernen. Paprikaschoten putzen, in Stücke schneiden und entkernen. Tomaten vierteln, Chili- und Peperonischoten in Streifen schneiden. Die Kerne nach Bedarf entfernen. Sie verstärken die Schärfe. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Avocados mit Schale halbieren und die Kerne entfernen.

Oliven- und Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Avocado-Hälften auf den Schnittstellen scharf anbraten, bis eine leichte Kruste entsteht. Wenden und mit Chiliflocken, Zucker und etwas Salz bestreuen. Beiseitestellen.

In einer weiteren Pfanne ebenfalls etwas Pflanzenöl erhitzen und Paprika, Chili, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten darin anschwitzen. Dann die Garnelen hinzufügen. Alles salzen, pfeffern und leicht zuckern. Nochmals einige Minuten braten, bis die Garnelen gar sind. Zum Schluss die Marinade angießen und alles vermengen.

Gemüse und Garnelen mit Schafskäse-Stücken bestreuen und die Avocados mit in die Pfanne legen. In der Pfanne mit knusprigem Weißbrot als Beilage servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 01.03.2024

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen