



Garnelenspieße mit hausgemachter Chili-Mayo

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für sechs Portionen):

Garnelenspieße

800 g geschälte Garnelen
3 EL raffiniertes Olivenöl
3 Knoblauchzehen
Abrieb von 2 unbehandelten Bio-Limetten
1 TL grobes Meersalz
6 oder 12 Holzspieße (je nach Größe der Garnelen)

Chili-Mayo

1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf
2 EL Reisessig
Saft von 2 Bio-Limetten
½ TL grobes Meersalz
100 ml neutrales Pflanzen-Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
1-2 EL Gochujang-Paste (je nach Schärfewunsch)

Sowie

600 g Reismudeln
2 Paprikaschoten (gelb und rot)
2 Frühlingszwiebeln
1 mittelscharfe Peperoni
1 EL raffiniertes Olivenöl
1 Bund Koriander
Salz fürs Kochwasser

Zubereitung (circa 50 Minuten):

Die Holzspieße mindestens 30 Minuten vor dem Gebrauch in Wasser einweichen. Für die Marinade der Garnelen raffiniertes Olivenöl, geriebenen Knoblauch, Abrieb von zwei Limetten und Meersalz in einer Auflaufform oder einer großen Schüssel verrühren. Die Garnelen abspülen, trocken tupfen, zu gleichen Teilen auf die Spieße verteilen, in der Marinade wenden und 15 Minuten ziehen lassen.



Für die Chili-Mayo in einem hohen Mixbecher Ei, Senf, Reisessig, Limettensaft, Meersalz und Pflanzenöl mit dem Pürierstab zu einer Mayonnaise verarbeiten. Dabei mit dem Pürierstab am Boden beginnen und den Stab langsam hochziehen. So entsteht eine Emulsion und eine glatte, cremige Mayonnaise. Gochujang-Paste hinzufügen und erneut mixen.

Die Reismudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser garkochen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Peperoni und Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die Reismudeln nur kurz abtropfen lassen, mit in die Pfanne geben und alles mit einem Esslöffel Chili-Majo vermengen. Zum Schluss nach Geschmack Korianderblätter unterheben und die Gemüse-Reismudeln bis zum Servieren warm halten.

Die marinierten Garnelen auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten jeweils zwei bis drei Minuten braten, bis sie rosa und leicht geröstet sind.

Die Garnelenspieße mit den Gemüse-Reismudeln auf Tellern anrichten. Die restliche Chili-Mayo in einer kleinen Schüssel daneben servieren oder in einer Sauciere separat reichen. Mit frischen Korianderblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

695 kcal – 22 g Fett – 35 g Eiweiß – 87 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.