

noviembre 2012

wirsingroulade mit reis & garnelen



für 4 pax

4 grosse wirsingblätter, blanchiert
3 schalotten, fein gewürfelt
2 knoblauchzehen; mit salz zerrieben
100ml trockenen weisswein
saft einer ½ limone
1el dijonsenf
wasabipaste
150g abori(risotto)reis
5cl noilly prat
800g geputzte & geschälte garnelen
salz, pfeffer

...

zwiebel mit dem knoblauch in olivenöl glasig anschwitzen
den reis hinzugeben , ebenfalls glasig schwitzen
& mit dem weisswein ablöschen.

kurz aufkochen lassen & vom feuer nehmen,kalt werden lassen.danach mit
salz,pfeffer dem senf & wasabi abschmecken.

garnelen im ganzen kurz, scharf anbraten

& mit limonensaft, salz & pfeffer abschmecken.

denreis auf die blanchierten wirsingblätter verteilen

& die garnelen obenauf legen.

die wirsingblätter nun wie eine roulade aufrollen

& langsam in butter ringsherum anbraten.

10 min bei 170grad im ofen nachgaren.

...dazu schmeckt ein tomatensalat herrlich frisch.

& daran denken...



! bon profit !

© jfk