

# Garnelenfond



Katharina F.-Roßboth

22.05.2021 um 17:35

von **Karin Schuh**

folgen



a<sup>-</sup> a<sup>+</sup>

 Speichern

 Drucken

 Vorlesen

**Zutaten:** 400 g Garnelenkarkassen (Schalen und Köpfe), 3 EL Olivenöl, 4 cl Weinbrand, 200 g Karotten, 50 g Sellerie, 50 g Zwiebeln, 50 g Lauch, 2 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 3 zerdrückte Wacholderbeeren, 3 Pimentkörner, 1 EL Tomatenmark, 2 Zweige frischer Thymian, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Garnelenkarkassen gründlich mit Wasser abwaschen, auf einem Küchentuch sorgfältig abtropfen lassen. Olivenöl in einem Wok oder breiten Topf erhitzen. Die getrockneten Garnelenschalen und -köpfe unter ständigem Rühren gleichmäßig anrösten. Das gewaschene, in kleine Würfel geschnittene Gemüse dazugeben und anbraten. Tomatenmark und Gewürze dazugeben und ebenfalls unter ständigem Rühren kurz mitrösten. Mit Weinbrand ablöschen, mit kaltem Wasser bedeckt auffüllen, Thymian beimengen, würzen, bei mittlerer Hitze langsam aufkochen und häufig den entstehenden Schaum abschöpfen. Nach 50 Minuten Kochzeit den Fond durch ein Passiertuch drücken. Zum Schluss die Garnelenkarkassen im Tuch kräftig ausdrücken. Den Fond im Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahren.

**Garnierung:** Das Rezept stammt direkt von der Garnelenzucht White Panther und ist eine gute Variante, auch die Schalen und Köpfe zu verarbeiten. Immerhin haben vor allem die Garnelenköpfe recht viel Geschmack. Wer will, kann den Fond mit mitgerösteten vollreifen Paradeisern verfeinern, die klein geschnitten dazugegeben werden.

Für die Garnelen selbst gibt es zahlreiche Zubereitungsmethoden, allerdings sollten sie nicht zu lang gekocht, gegrillt, gebraten oder frittiert werden, da das Fleisch sehr schnell fest wird. Das Fleisch schmeckt roh mariniert oder bei einer Kerntemperatur von 55 Grad besonders gut. Dazu etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und eventuell Knoblauch.

★ „Die Presse am Sonntag“

*Die Perspektiven  
am Sonntag*



Jetzt um nur 8,50 € statt  
12 € / Monat inkl. 2 Monate  
digital