



Rezept

Rosa Garnelen mit Grünem-Mango-Atjar

Aus dem Kochbuch Summertime „Cape Tapas & südafrikanische Roséweine“.
Zu beziehen bei der Südafrika Weininformation shop.suedafrika-wein.de

Atjar kam mit den Malaien nach Südafrika. Es besteht aus einer Vielzahl an Gemüse und Früchten, eingelegt in einer Marinade. Atjar hat einen angenehm scharfen, säuerlichen Geschmack und einen süßlichen Nachgang. Es wird als Sauce für Curries oder Fleischgerichte verwendet, oder zu Garnelen. Nehmen Sie diese würzigen Garnelen unkompliziert als Fingerfood zu sich.

Zutaten

½ kg Garnelen	<u>Für das Grüne Mango-Atjar:</u>
2 Stängel Zitronengras – zerdrückt und längs zerschnitten	2 mittelgroße grüne Mangos, fest und unreif
1 Esslöffel Zitronensaft	½ Tasse Salz
1 zerdrückte Knoblauchzehe	1 Tasse Wasser
Olivenöl zum Braten	1 Tasse Olivenöl
eine Handvoll frische, gehackte Minzeblätter	1 Teelöffel kräftiges Currypulver
	½ Teelöffel Kurkuma

Zubereitung

Die Garnelen in eine Schüssel geben und den Zitronensaft darüber gießen. Einige Spritzer Olivenöl, die gehackte Minze und das Zitronengras hinzugeben. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen in die Pfanne geben und braten, bis sie eine rosa Farbe annehmen. Ganz zum Schluss das Grüne-Mango-Atjar (siehe unten) und den Knoblauch hinzufügen. Vom Herd nehmen und mit frisch gehackter Minze dekoriert servieren.

Grüne Mango-Atjar: Die Mangos zerschneiden und den Kern herauslösen. In Stücke schneiden. Das Salz im Wasser auflösen. Die Mangostücke in das Salzwasser geben und über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Abgießen und in ein Einweckglas füllen. In einer Bratpfanne etwas Öl erhitzen, Currypulver, Knoblauch und Kurkuma hinzufügen. Die Chilischoten, Knoblauch und den Bockshornkleesamen dazugeben. Umrühren und das restliche Öl hinzugeben. Köcheln lassen und anschließend das heiße Öl über die Mangostücken gießen, abkühlen lassen und vor dem Servieren 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Weintipp:

Ein delikater, südafrikanischer Rosé mit einem frischen Duft von Rosenblättern und Erdbeeren passt ideal dazu.

Tipps finden Sie unter: summertime.suedafrika-wein.de

Viel Freude beim Zubereiten und Genießen!