

Gebratene Riesencrevetten mit Zitronenöl

Marinieren: ca. 30 Min.
Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Zitronenöl

4 Esslöffel **Olivenöl**
1 **Knoblauchzehe**, gepresst
1 **unbehandelte Zitrone**,
nur abgeriebene Schale

alles mischen, auf einer Platte verteilen

800 g **ungeschälte rohe Riesencrevetten-Schwänze**

Crevetten aufschneiden und aufklappen (Bilder 1+2), mit der Schale nach oben auf das Zitronenöl legen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren

Olivenöl zum Braten

in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Crevetten portionenweise (in 3 Portionen) mit der Schale nach unten ca. 1½ Min. braten

2 Prisen **Salz**, wenig **Pfeffer**

Crevetten würzen, wenden, ca. 1½ Min. fertig braten, warm stellen. Restliche Portionen gleich braten und würzen

Pro Person: 16 g Fett, 28 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 1094 kJ (262 kcal)

Tipps

- Zitronenöl weglassen.
- Zitrone durch 1 unbehandelte Orange, nur ½ abgeriebene Schale, ersetzen.
- Zitrone durch 1 Esslöffel Koriander oder glattblättrige Petersilie, fein gehackt, ersetzen.
- Crevetten bis auf das Schwanzende oder ganz schälen, mit einem scharfen Messer bis auf das Schwanzende ganz durchschneiden, evtl. Darm entfernen. Die Bratzeit verkürzt sich um ca. 1 Min.

Das Rezept eignet sich auch für: Crevetten-Schwänze. Bärenkrebsschwänze und Scampi-Schwänze, längs halbiert. Jakobsmuscheln, Calamares-Ringe, kleine Sepie.

Braten in der Pfanne

Bärenkrebsschwänze, halbiert	beidseitig je ca. 2½ Min.
Riesencrevetten-Schwänze (Schmetterling)	beidseitig je ca. 1½ Min.
Scampi-Schwänze, halbiert	beidseitig je ca. 1½ Min.
Calamares-Ringe, kleine Sepie	beidseitig je ca. 1 Min.
Jakobsmuscheln	beidseitig je ca. 1 Min.



1 Crevettenschale mit einer Schere dem Rücken entlang bis zum Schwanzende aufschneiden. Wenn ein Darm vorhanden ist (erkennbar als dunkler Faden), diesen mit einer Pinzette entfernen. Crevette unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen.



2 Crevette mit einem scharfen Messer nicht ganz durchschneiden, sodass die Crevette auf der Bauchseite noch zusammenhält; Crevette zu einem «Schmetterling» aufklappen.



Crevetten-Cocktail

6 EL **Mayonnaise**, 3 EL **Ketchup** und 1 EL **Cognac** verrühren, mit ¼ TL **Salz** und wenig **rotem Tabasco** würzen. 300 g **gekochte kleine Crevetten** daruntermischen. Cocktail mit 1 **Avocado**, in Schnitzen, garnieren.

Tipp: Selbst gemachte Mayonnaise (S. 2) verwenden.

Mayonnaise

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 1 dl

1 frisches Eigelb
1 Teelöffel **Senf**
1 Teelöffel **Zitronensaft**
½ Teelöffel **Salz**

1 dl Sonnenblumen- oder Rapsöl

alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren

unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugiessen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht (Bild 1)

nach Bedarf **Pfeffer**

würzen

Pro Person: 52 g Fett, 1 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 1929 kJ (461 kcal)

Hinweise

- Das Ei muss frisch sein, da es roh gegessen wird.
- Alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben, sonst gerinnt die Mayonnaise.
- Kein kalt gepresstes Öl verwenden, es macht die Mayonnaise bitter.

Passt zu: Fischstäbchen, Fleisch- und Fischfondue, panierten Fischfilets, Fisch-Knusperli, Gschwelli, Salzkartoffeln.

Tipps

- Mayonnaise lässt sich sehr schnell und einfach mit dem «Küchenblitz» zubereiten. Es muss dann das ganze Ei verwendet werden.

Verfeinern

- Statt milden Senf süssen, scharfen oder grobkörnigen Senf verwenden.
- Mayonnaise mit 100 g Joghurt oder Quark verfeinern.
- Mit 1 Teelöffel Cognac oder Sherry verfeinern.



Das Öl anfangs nur tropfenweise unter die Eimasse rühren, bis die Mayonnaise dicklich wird. Dann restliches Öl in dünnem Faden unter ständigem Rühren beigegeben.



Pannenhilfe: Geronnene Mayonnaise retten
1 EL Senf in eine zweite Schüssel geben, die zu flüssige Mayonnaise portionenweise unter ständigem Rühren mit den Schwingbesen des Handrührgeräts beigegeben. Weiterrühren, bis die Masse bindet. Mayonnaise fertig zubereiten.