

Bioleks: Hummerkrabben mit Tomaten

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-hummerkrabben-und-tomaten/

Zutaten:

- 12 Hummerkrabbenschwänze (Jumbo-Garnelen) oder Shrimps, ungeschält
- 2-3 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- evtl. 2-3 gehackte Knoblauchzehen
- 80 ml Vermouth oder ein trockener Weißwein
- Salz
- 1 Msp Cayennepfeffer
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Hummerkrabbenschwänze mit einem scharfen Messer der Länge nach durch den Panzer halbieren, den (dunklen) Darm auf der Rückenseite entfernen, kurz unter fließendem Wasser abspülen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, halbieren und die Kerne entfernen. Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und den weißen Teil davon in zentimeterdicke Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

In einem flachen, ofenfesten Bräter das Öl stark erhitzen und die Garnelenhälften sehr kurz, nur 3 - 4 Minuten, auf beiden Seiten anrösten, dann herausnehmen.

Die Tomatenwürfel mit Zwiebelringen, gehacktem Knoblauch nach Belieben, in der Pfanne unter Rühren andünsten, mit Vermouth oder Wein ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, in ein Schüsselchen geben.

Die Hummerkrabbenhälften mit der Fleischseite nach oben in die Pfanne legen, die Tomaten-Zwiebel-Mischung darüber verteilen und im Backofen 10 Minuten garen.

Die Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und über die Hummerkrabben streuen. Mit knusprigem Baguette und einem trockenen, frischen Weißwein servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 28.2.1997

Prominenter Gast: Leslie Malton