



Garnelen Cajun-Style

auf Kartoffelpüree mit Käse



ca. 25min



2 Personen

Da die Cajun-Küche aus dem Mississippi-Delta, einem großen Sumpfgebiet, kommt, stehen oft pikant gegarte Flusskrebse, aber auch Froschschenkel und Alligatoren auf dem Speiseplan. Wir sind nicht ganz so abenteuerlustig und halten uns lieber an das zarte, süßliche Fleisch von Garnelen, die wir heute im Cajun-Stil in einer gewürzten Sauce aus Lauch, Sellerie und Tomaten servieren. Mit käsig cremigem Kartoffelbrei eine Wucht!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Garnelen ²
- 50g geriebener Gouda ⁷

- 3EL Milch ⁷
- 2EL Butter ⁷
- 1EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Krebstiere (2), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 534kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 52.0g, Eiweiß 29.9g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen, vierteln und in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** bei mittlerer Hitze 12-15Min. kochen, bis sie gar sind.



4. Garnelen mitgaren

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 3-4Min. mitgaren, bis die **Garnelen** rosig und gar sind.



2. Gemüse schneiden

Den **Lauch** und den **Stangensellerie** längs halbieren und in ca. 1cm dünne Streifen schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Die **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



5. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. 1EL Butter und 3EL Milch dazugeben und die **Kartoffeln** zu einem **Püree** stampfen. Den **Käse** unterheben und das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse köcheln

Sobald der **Lauch** und der **Sellerie** weich sind, die **Tomaten**, den **Knoblauch**, die **Gewürzmischung**, **1TL Brühgewürz** und 125ml Wasser hinzufügen. Das Wasser zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze 5-6Min. köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte reduziert hat.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Gemüse** und die **Garnelen** mit 1EL Senf, 1EL Butter sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Das **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen, die **Garnelen** und das **Gemüse** mit der **Sauce** darauf anrichten und servieren.