

Linguini, Garnelen und Mandeln

„Jeder Fisch, den wir dem Meer entnehmen, ist eine Ressource weniger für die Zukunft. Wir sollten nicht nur lokale und saisonale Fische verwenden, sondern uns auch bewusst für eine bestimmte Fangart entscheiden. Ich kaufe bei Fischern, die alles in ihrer Macht Stehende tun, um in begrenzten Mengen geschlechtsreife Fische der richtigen Größe mit einer passenden Technik zu fangen.“

— **Antonia Klugmann**

- Reicht für: 4 Personen
- Zubereitung: 1,5 Stunden
- Schwierigkeitsgrad: mittel
- Nachhaltigkeit: Rosa Geißelgarnelen leben im Atlantik und im Mittelmeer. Die Bestände in den italienischen Gewässern sind im Allgemeinen stabil. Sie sollten sie, wie alle Meeresfrüchte, als Delikatesse behandeln!
- Saison: Sie können Garnelen das ganze Jahr über kaufen. Mindestgröße= 20 mm (jung), geschlechtsreif ab 25 mm



Für die Garnelen

- 20 große Garnelen
- 4 bis 5 Eiswürfel für die Garnelensoße

Für den Fonds

- 1 Selleriestange
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel, halbiert

Für das aromatische Öl

- 1 Knoblauchzehe
- 2 milde italienische Paprika (grün, 10 bis 15 cm)
- Scharfe Chilischote

Für die Bisque

- 1 Selleriestange
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- Lorbeerblätter
- 500 g Eiswürfel

Für die Mandelcreme

- 100 g geschälte Mandeln
- 600 g Wasser
- Mandelmehl mit 2 EL nativem Olivenöl und einer Prise Salz

Für die Pasta

- 240 g Vollkorn-Linguini (60 g pro Person)

Zum Garnieren

- 6 milde italienische Paprika (grün, 10 bis 15 cm)
- 4 Wacholderbeeren
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- Schale einer halben Biozitrone
- Lorbeerblätter
- 16 Zweige Spitzblättriger Spargel (oder Garten- oder Brunnenkresse) und ein kleiner Strauß wilder Spinat (oder Spitzvegerich)

Zubereitung der Garnelen

- Die Garnelen einige Minuten in Salzwasser blanchieren, beiseite stellen und in eiskaltem Wasser abkühlen lassen. Schale mithilfe einer Schere entfernen.
- Aus einem Drittel der Köpfe und Schalen sowie vier bis fünf Eiswürfeln und drei bis vier Esslöffeln nativem Olivenöl in einem leistungsstarken Mixer eine Soße herstellen.
- Durch ein Sieb passieren.

Zubereitung des Fonds

- Ein Drittel der Garnelenköpfe und -schalen, Selleriestangen, Karotte, Zwiebel, zwei Knoblauchzehen, Wacholderbeeren und die Zitronenschale mit 500 ml Wasser in eine Pfanne geben.

Zubereitung des aromatischen Öls

- 4 Esslöffel natives Olivenöl, eine Knoblauchzehe, zwei fein gehackte süße italienische Paprika und ein kleines Stück der scharfen Chilischote in eine Pfanne geben.
- Maximal zwei Minuten kochen. Ziehen lassen.
- Die Garnelen mit dem noch heißen Öl und einer Prise Salz würzen, mit einem Löffel gut verrühren.

Zubereitung der Bisque

- Die restlichen Garnelenköpfe und -schalen mit etwas Tomatenmark in einer gusseisernen Pfanne anbraten.
- Selleriestange, Karotte, Zwiebel und Lorbeerblätter dazugeben. Mit 500 g Eiswürfeln bedecken und ungefähr 10 Minuten lang kochen.
- Durch ein Sieb passieren und einkochen lassen, bis eine dicke Soße entsteht.

Zubereitung der Mandelcreme

- Die geschälten Mandeln mit 300 ml Wasser mixen.
- Sobald die Mischung glatt ist, 300 ml Wasser und eine Prise Salz hinzufügen.
- In ungefähr 10 Minuten auf 100 °C erhitzen.
- Die Mischung ungefähr 2 Minuten auf höchster Stufe rühren.

Zubereitung der Pasta

- Pasta in kochendem Wasser 4 Minuten lang kochen, abseihen und in einer gusseisernen Pfanne mit dem Garnelenfonds fertigkochen.
- Wenn die Linguini al dente sind, einige Esslöffel der Garnelen-Bisque hinzufügen und Soße reduzieren lassen.
- Spargel, Brunnenkresse oder Gartenkresse sowie wilden Spinat oder Spitzwegerich (je nach Jahreszeit) hinzufügen.

Zum Abschluss

- Pfanne von der Hitze nehmen und Garnelen hinzufügen.
- Das Mandelmehl im Ofen bei 200 °C bräunen lassen.
- Linguini mit einigen Tropfen der Soße aus den Garnelenköpfen und -schalen und einigen Tropfen Mandelcreme anrichten, mit dem gerösteten Mandelmehl bestreuen.
- Zuletzt das Gericht mit einigen in Salzwasser gekochten Stücken Spitzblättriger Spargel und wilder Spinat (ersatzweise Spitzwegerich) garnieren.