Gamberi rustici

Gamberi rustici: Riesengarnelen traditionell italienisch

Leicht | 4 Portionen | 25 min.



Herrlich, wenn sich dieser salzige Geruch von Krustentieren mit dem Duft von gebratenem Knoblauch und frischen Kräutern mischt. Und noch viel schöner, wenn das in deiner Küche passiert. Das nach dem Kochen leicht rosafarbene Fleisch und der ausgeprägte Geschmack machen die Riesengarnele rund um das Mittelmeer zu einer beliebten Delikatesse. Gamberi (Einzahl: „gambero“) gehören seit Jahrhunderten zur italienischen Küche. Traditionell werden sie mit Schale zubereitet, so bleibt ihr Fleisch saftiger.

Zutaten

20 – 25 rohe Riesengarnelen mit Schale, ohne Kopf

2 – 3 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

3 Zitronen

1 Dose ORO di Parma stückige Tomaten (425 ml)

1 Handvoll Rosmarin, Thymian und Petersilie

2 EL Butter, Olivenöl „extra vergine" zum Anbraten

1 Prise Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Schritt 1: Die Vorbereitung

Schäle zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch. Die Zwiebeln fein hacken und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.Wasche dann die italienischen Kräuter und zupfe sie – lass aber ein bisschen Rosmarin am Stiel, um damit später dein Gericht zu garnieren. Schneide eine Zitrone in Viertel und presse die anderen beiden Zitronen einfach aus. Die Garnelen kannst du nun schon waschen und trockentupfen. Bei tiefgekühlten Garnelen solltest du 1–2 Stunden Auftauzeit einplanen.

Schritt 2: Die Gamberi

Für die Zubereitung der Gamberi rustici erhitzt du zunächst das Olivenöl in einer Pfanne und lässt darin den Knoblauch anschwitzen. Dann kommen die Riesengarnelen dazu. Sie werden ein paar Minuten im Knoblauchöl gebraten, bevor du sie mit Zitronensaft ablöschst, salzt und pfefferst. Dann nimmst du die Gamberi aus der Pfanne und stellst sie in den Backofen, um sie warm zu halten (bei niedrigster Temperatur). Die Pfanne brauchst du noch für die Tomatensauce.

Schritt 3: Die Tomatensauce

Höchste Zeit für die Tomatensauce: Zum Glück hast du noch die Pfanne mit dem Knoblauchöl (und nun mit Gamberi-Aroma). Dort hinein kommen die Zwiebeln und werden glasig angedünstet. Wenn du jetzt die stückigen Tomaten und die frischen Kräuter unterrührst, kannst du die Sauce bei mittlerer Hitze ein paar Minuten köcheln lassen. Es duftet schon herrlich!

Schritt 4: Das Finale

Verfeinere deine Tomatensauce mit Butter, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer – und ab damit auf die Teller. Darauf legst du die Gamberi und garnierst sie mit Rosmarin und den in Viertel geschnittenen Zitronen. Bellissimo!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte