

BELLA POLETTO

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE **59** Scampi

mit Gemüse-Tatar und Tomaten-Vinaigrette





Cornelia Poletto schneidet das Gemüse in kleine Würfel



Die rohen Scampi werden mit der Schale längs halbiert

Scampi

mit Gemüse-Tatar und Tomaten-Vinaigrette

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Vinaigrette: 2 reife mittelgroße Tomaten, 1 Schalotte, 3 Basilikumblätter, 1 Thymianzweig, Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Aceto Balsamico bianco, 3 EL Olivenöl. **Für das Gemüse** (z. B. aus Holland): 3 mittelgroße Tomaten, 1/2 Aubergine, 1 kleine Fenchelknolle, 1 Stange Staudensellerie, je 1 kleine rote und gelbe Paprika, 1 kleine Zucchini, 1/2 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 3 EL grüne Oliven (fein gehackt), abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Limette. **Außerdem:** 12 Kirschtomaten, 1 EL Aceto Balsamico bianco, 6 Scampi oder große Garnelen (roh, mit Kopf und Schale), 3 EL Olivenöl.

- Für die Vinaigrette die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln. Kräuterblättchen klein schneiden. Tomaten, Schalotte, Kräuter, Fleur de Sel, Pfeffer, Aceto Balsamico und Öl verrühren. Etwa 1/2 Stunde ziehen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.
- Für das Gemüse-Tatar die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Restliches Gemüse waschen, putzen und getrennt in kleine Würfel schneiden. Eventuell etwas Fenchelgrün aufbewahren.
- Knoblauch und Schalotte abziehen, fein hacken. Im heißen Öl in einer Pfanne kurz andünsten. Zuerst die Auberginenwürfel zugeben, ca. 3 Minuten mitbraten. Dann Fenchel, Staudensellerie, Paprika und Zucchini zugeben und alles weitere ca. 3 Minuten mit anschwitzen, dabei mehrmals umrühren. Tomatenwürfel und Oliven zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken. Von der Kochstelle ziehen.
- Kirschtomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten, halbieren und mit 1 EL Aceto Balsamico marinieren. Von den Scampi oder Garnelen die Köpfe abdrehen. Körper der Länge nach halbieren, dabei den dunklen Darm entfernen. Hälften waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi oder Garnelen darin auf beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gemüse-Tatar lauwarm oder kalt mit Hilfe eines Metallringes auf Tellern anrichten. Mit je drei Scampi- oder Garnelenhälften, Kirschtomaten und Vinaigrette anrichten. Eventuell mit Fenchelgrün garnieren.

Pro Portion:

ca. 340 kcal, 12 g Eiweiß, 22 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.poletto-restaurant.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Dirk Pauleweitz, Sommelier im „Poletto“, wählt zu den Scampi mit Gemüse-Tatar einen Weißwein: „Der strohgelbe 2008 Chardonnay Turmhof vom Weingut Tiefenbrunner aus Südtirol dominiert mit einer schönen Balance von Frische und Vollmundigkeit, fruchtig am Gaumen.“ Zu bestellen für 12,50 Euro über www.poletto-restaurant.de.