



Gemüse-Tatar mit gebratenen Aemme Shrimps

Zutaten für 4 Personen

👑 16 Aemme Shrimps



Anleitung Vorbereitung:

2 EL Rapsoel

👑 1 KL flüssiger Honig

1 KL Paprikapulver, edelsüss

1–2 Messerspitzen Paprikapulver, pikant

Etwas Salz

👑 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

👑 1 Aubergine, ca. 350 g

👑 1 Zucchini, ca. 350 g

👑 2 Peperoni

👑 2 grosse feste Tomaten

👑 1 Zweig Rosmarin, 2 Zweige Oregano

Etwas Rapsoel

½ KL Salz

1 EL Tomatenpüree

Salz und Pfeffer

Wenig Rapsoel

Vor- und Zubereitung ⌚ ca. 50 Minuten

Körper der Shrimps festhalten und den Kopf mit leichter Drehbewegung abziehen. Schale von der Unterseite her bis zum letzten Schalenglied entfernen, die Schwanzspitze daran lassen. Mit der Messerspitze den Darm anheben und herausziehen.

Für die Marinade alle Zutaten vermischen, Shrimps daruntermischen und für mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Aubergine und Zucchini in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen, weisse Trennhäute entfernen und in Würfel schneiden.

Tomaten in Würfel schneiden.

Nadeln und Blätter der Kräuter fein hacken.

Oel in einer weiten Pfanne erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch darin andämpfen. Aubergine, Zucchini, Peperoni und Salz dazugeben und ca. 5 Min. mitdämpfen. Tomaten und Tomatenpüree dazu geben und unter häufigem Rühren köcheln lassen bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist.

Mit Salz und Pfeffer sowie den gehackten Kräutern würzen, dann zugedeckt warmhalten.

Shrimps in der Bratpfanne mit wenig Oel pro Seite ½ Minuten braten, dann Pfanne von der Herdplatte nehmen.

Mit Hilfe einer Tatarform von ca. 9 cm Durchmesser, das Gemüse auf vier vorgewärmte Teller setzen und je vier Shrimps dazu anrichten.

👑 Diese Produkte sind im Hofladen
vom EyHof in Burgdorf erhältlich.
EyHof Aemme Shrimp | 3400 Burgdorf
034 422 19 27 | aemmeshrimp.ch