

Rezept aus der Cajun-Küche zu Nudeln als Sauce oder als Hauptgericht mit Reis oder Baguette

Zutaten für 4 Portionen:

- 24 große Garnele(n), geschält (gibt's bei uns)
- 1 TL Paprikapulver, süßer
- ½ TL Chilischote(n), getrocknete, zerdrückt
- 2 EL Gewürzmischung (Cajun-Gewürz, gibt's bei uns)
- 1 Zwiebel(n)
- ½ Paprikaschote(n), rot
- 4 Knoblauchzehe(n)
- 60 g Butter
- 125 ml Sahne
- 1 EL Petersilie, gehackt



Paprikapulver, Chili und Cajun-Gewürz mischen, die Garnelen damit bestreuen und 20 Minuten stehen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in dünne Ringe, Paprika in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. In einer großen Pfanne in der Butter ca. 6 Minuten dünsten.

Garnelen zufügen und bei großer Hitze braten, bis sie Farbe annehmen.

Sahne einrühren und köcheln lassen, bis die Garnelen gar sind. Mit Petersilie bestreuen.

US Rib –Eye Steak mit Süßkartoffeln

Zutaten: für

- 4 Stück US- Rib Eye Steak ca. 300g (gibt's bei uns)
- 1 Prise Salz (feines Fleur de Sel) Etwas Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Rosmarin Thymian
- 3 Knoblauchzehen frisch Blattpetersilie
- Butter ca. 50g Olivenöl zum braten
- Bestes Olivenöl (gibt's bei uns)

Zubereitung:

Man nehme ein ca. 300g -ca. 2 cm dicke Scheibe- Steak (welches Raumtemperatur haben sollte). Das Fleisch beidseitig salzen, pfeffern, und etwas zuckern. Die Gewürze ca. 3-4 Minuten einziehen lassen und anschließend mit dem Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Durch das Karamellisieren des Zuckers entsteht ein wahnsinniger Glanz, eine tolle Farbe und ein unbeschreiblicher Geschmack.

Anschließend das Fleisch auf ein Kuchengitter setzen und bei ca. 160° im vorgeheizten Ofen ca. 4min (rare), 6min (Medium) oder 8min (well done) garen.

Nach dem Herausnehmen das Fleisch ca. 5-6 Minuten entspannen lassen.

Danach das Fleisch mit etwas Olivenöl, Rosmarin, Thymian und angeschlagenem Knoblauch in der Pfanne bei mittlerer Temperatur nachbraten, Butter und die geschnittene Blattpetersilie dazugeben und das Fleisch mit der schäumenden Butter und den knusprigen Kräutern aromatisieren.

Auf den vorgewärmten Teller legen, die schäumende Butter darüber gießen, oder unsere Steaksauce verwenden... welch ein Steak! Mit Süßkartoffeln servieren. (Siehe Nächste Seite!)