

Scampi-Pfanne

Nach einem Rezept von Jochen Micklich

750 gr Scampies

1 Bund Lauchzwiebeln

2 Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

400 ml Fischfond

2 Becher Chre'mefraiche

½ Bund Blattpetersilie

Cayenne-Pfeffer, Salz, Pfeller a. d. Mühle

Rapsöl

Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe, die Zwiebeln und Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden.

Die Scampies im Öl anbraten. Wenn sie Farbe zeigen bei ca. 100Grad im Backofen warmstellen.

Anschließend das Gemüse in der Pfanne glasig dünsten. Die Zwiebeln mit dem Fischfond ablöschen. Chre'mefraiche hinzufügen und kurz aufkochen. Jetzt die Sauce mit Salz und dem Pfeffer würzen und mit Speisestärke etwas andicken.

Die Scampies in der Sauce aufwärmen. Die Pfanne mit der geschnittenen Petersilie garnieren.

Als Beilage schmeckt am besten frisches Jabatta-Brot, Reis geht auch.

Guten Appetit