



Karamellisierter Spargel mit Garnelen

 ca. 35 Min.

 4 Portionen



Zutaten

400 g küchenfertige Garnelen	3 EL Grafschafter Goldsaft
	Zuckerrübensirup
3 EL Speiseöl	2 Knoblauchzehen
einige Thymianblättchen	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
400 g weisser Spargel	400 g grüner Spargel
1 TL Zucker	2 Saftorangen
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Chili
2-3 Zweige frischer Thymian	50 g Butter oder Margarine
2 EL Grafschafter Goldsaft	1 EL Walnussöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	

Zubereitung

Garnelen waschen und trocken tupfen. Den Zuckerrübensirup mit Öl verrühren. Knoblauch abziehen, zerdrücken, mit Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen damit bestreichen und durchziehen lassen.

Spargel abspülen, weissen Spargel ganz, grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargelstangen in schräge Abschnitte schneiden. Die weissen Abschnitte in gesalzenem Wasser mit einem TL Zucker 4 Minuten kochen.

Eine Orange filettieren, Filets kleinschneiden, den Saft auffangen und in ein Gefäß geben. Zweite Orange auspressen. Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Chili entkernen und in Röllchen schneiden. Thymian waschen, Blättchen von den Zweigen abstreifen. Butter oder Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen, Zuckerrübensirup einrühren. Orangenstücke, Frühlingszwiebeln, Chili und Thymian hinzufügen, dann Spargel zugeben und in der Pfanne schwenken. Mit Orangensaft ablöschen. Walnussöl darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geringer Hitze in der Pfanne ziehen lassen.

Garnelen in einer zweiten Pfanne kurz anbraten, bis sie leichte Röstaromen haben. Spargel mit Sud auf Tellern anrichten, Garnelen darauf verteilen und servieren

kj/kcal: 1679/400