



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## GEGRILLTE GARNELEN MIT GETOASTETEM SAUERTEIGBROT UND AVOCADO



**HAUPTZUTAT**  
Fleisch

**ZUBEREITUNGSZEIT**  
Unter 30 Minuten

**PORTIONEN**  
2-4

### ÜBERBLICK

Eine moderne Abwandlung eines kulinarischen Klassikers.

Die Zubereitung der Garnelen in ihrer Schale sorgt dafür, dass die Aromen sich voll entfalten können, ähnlich wie beim Kochen von Fleisch am Knochen.

Darüber hinaus sehen sie auf diese Weise noch appetitlicher aus und das Garnelenfleisch im Inneren bleibt wunderbar saftig und zart.

### ZUTATEN

- 25 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 500 g große schwarze Tigergarnelen, gesäubert
- 60 ml Mayonnaise
- 30 ml Sriracha-Sauce
- 15 ml Worcestershiresauce
- Saft und Abrieb von einer Zitrone
- 6 Scheiben Sauerteigbrot
- Olivenöl
- 2 Avocados
- Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

- 1) Das Olivenöl mit dem Knoblauch, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben.
- 2) Die Garnelen säubern und entdarmen.
- 3) Die Garnelen anschließend aufspießen. Dazu einen kleinen Holzspieß durch den Schwanz in Richtung Kopf stecken.
- 4) Die Garnelen mit dem Knoblauchöl bestreichen und beiseitestellen.
- 5) Für die Cocktailsauce die Mayonnaise, Sriracha-Sauce, Worcestershiresauce sowie den Saft und den Abrieb einer Zitrone in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- 6) Nach Geschmack würzen.
- 7) Eine quadratische 30-cm-Grillpfanne von Le Creuset bei mittlerer Temperatur erhitzen.
- 8) Sobald sie heiß genug ist, die Garnelen in die Pfanne legen.



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

- 9) Die Garnelen so lange braten, bis sich auf Ihnen Grillstreifen bilden und sie sich rosa färben (pro Seite etwa 2 Minuten). Aus der Pfanne nehmen.
- 10) Die Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln und anschließend in die heiße Grillpfanne legen.
- 11) Das Brot auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten, bis sich ebenfalls Grillstreifen abzeichnen.
- 12) Die Avocados halbieren und die Kerne entfernen.
- 13) Mit dem restlichen Knoblauch-Olivenöl bestreichen und mit der offenen Seite nach unten 1 Minute auf die heiße Grillpfanne legen.
- 14) Die Garnelen mit einem Spritzer Zitronensaft, Cocktailsauce, gegrillten Avocados, Sauerteigbrot und gegrillten Zitronenhälften servieren.
- 15) Tipp:
- 16) Wenn Sie es vorziehen, die Schale und den Kopf der Garnelen zu entfernen, verkürzt sich die Garzeit und das Fleisch wird beim Garen dennoch rosa.

Copyright Bild/Rezept © 2022 Le Creuset

[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)