

Flambierte Shrimps

mit Tomaten-Paprikagemüse

Zutaten für 2 Portion(en)

200 g Shrimps
1 l Weinbrand
10 ml Olivenöl
0,5 Msp Salz

20 g Jungzwiebel
20 g Erbsenschoten
40 g Paprika rot
40 g Paprika gelb
40 g Kirschtomaten
20 ml Wermut dry
0,02 Bnd Basilikum

Beilage:

100 g Spaghetti

Vorbereitungszeit 10 Minuten
Zubereitungszeit 5 Minuten
Wartezeit 3 Minuten

Vorbereitung:

Auf einer mittleren abgedeckten Schauplatte:

Olivenöl, je eine Schüssel mit Shrimps und den verschiedenen juliene geschnittenen Gemüsesorten sowie die restlichen Zutaten. Weiters Weinbrand oder Whisky und Vermouth oder weißen Portwein am Flambierwagen.

Zubereitung vor dem Gast:

Olivenöl in der Flambierpfanne nicht zu heiß werden lassen - Shrimps dazugeben - rasch ansautieren - Pfanne etwas abkühlen lassen und mit Weinbrand oder Whisky flambieren. Anschließend die Shrimps in einem Timbale warmstellen. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben und das Gemüse sautieren - mit Sherry oder Portwein ablöschen und zum Schluß halbierte Kirschtomaten zugeben.. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Shrimps zugeben und auf einem Nudelbeet anrichten.(eventuell auch mit etwas Sojasauce würzen)

Flambierte Schrimps

mit Tomaten-Paprikagemüse

Nährwerte pro	Portion(en)	100g
Energie (Kilokalorien)	1137,02	152,55 kcal
Energie (Kilojoule)	4757,28	638,28 kj
Fett	8,01	1,07 g
Eiweiß (Protein)	26,31	3,53 g
Kohlenhydrate	46,77	6,28 g
Gesamt-Kochsalz	0,15	0,02 g
Alkohol (Ethanol)	132,56	17,79 g
Broteinheiten	3,90	0,52 BE

