

Karlheinz Hauser
Bratkartoffelsalat mit Frisée und Garnelen

Dienstag, 1. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmet-Küche

Zutaten:

Für den Bratkartoffelsalat:

500 g festkochende Kartoffeln (z. B. die Sorte „Linda“)
etwas Meersalz
2 Lorbeerblätter
100 g Frisée Salat
2 rote Zwiebeln
3 Stängel glatte Petersilie
2 rote Bio-Kartoffeln(z. B. die Sorte „Rote Emma“)
300 ml Pflanzenöl zum Frittieren
etwas Rapsöl
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskat
2 EL Butter
etwas heller Essig
5 TL Forellenkaviar (Glas)
2 Schalen Shisokresse



Für die Garnelen:

20 rohe Garnelen (Größe 13/15; mit Kopf und Schale)
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
etwas Rapsöl
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Chiliflocken

Zubereitung:

1. Für den Bratkartoffelsalat Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser, mit Lorbeerblättern garen. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln auskühlen lassen.
2. Von den Garnelen die Köpfe abtrennen. Garnelenfleisch schälen, dunklen Darmfaden am Garnelenrücken entfernen. Garnelenfleisch gründlich kalt abbrausen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Den Frisée putzen, abbrausen, trocken schleudern. Die feinen Spitzen abzupfen, in kaltes Wasser legen. Festere Salatteile in feine Streifen schneiden.
4. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

5. Die roten Kartoffeln gründlich waschen, trocken reiben und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. Scheiben kurz in kaltem Wasser waschen. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
6. Öl in einer Fritteuse oder einer tiefen Pfanne auf etwa 160 Grad erhitzen. Die feinen Kartoffelscheiben darin portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
7. Gegarte Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden. Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin knusprig braten.
8. Zwiebelringe zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat würzen. Nun Butter zugeben und durchschwenken.
9. Für die Garnelen Knoblauch schälen und andrücken. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze braten. Kräuterzweige und Knoblauch zugeben und kurz gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
10. Bratkartoffeln mit Hälfte Friseé vermengen, Petersilie zugeben und mit etwas Essig und Rapsöl abschmecken.
11. Salat in tiefen Tellern verteilen. Restlichen Friseé abtropfen und mit Forellenkaviar und Shisokresse vermengen. Eventuell mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf den Bratkartoffelsalat geben. Mit Garnelen und Kartoffelchips anrichten.

Pro Portion: ca. 460 kcal / 1932 kJ

26 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 21 g Fett