

# Garnelen im Wirsingmantel mit Safransauce

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Kleiner Aufwand, optimales Ergebnis, das lohnt

## Zutaten

- 1 kleiner Kopf frischer Wirsing ohne Außenblätter
- 500 g Garnelen in der Schale
- 200 ml Fischfond, selber gekocht oder aus dem Supermarkt
- 100 ml Hühnerbrühe, selber gekocht oder aus dem Supermarkt
- 150 ml trockener Weißwein
- 2 cl Cognac oder Weinbrand
- 100 ml geschlagene Sahne
- 3 El Crème fraîche
- 2 Eiweiß, steif geschlagen
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe (geht auch ohne)
- Saft einer Zitrone
- 2 Tütchen Safranfäden
- Etwas Olivenöl, etwas Butter
- Salz, etwas Cayenne Pulver, etwas Kümmel

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Zunächst den Wirsing putzen, waschen, von den groben Außenblättern befreien. Die gelösten Blätter in kochendem Salzwasser mit etwas Kümmel, 3 - 4 min. blanchieren.

### **Schritt3**

In Eiswasser abkühlen und die etwas dickeren Rippen flach schneiden, auslegen.

### **Schritt4**

Die Füllung:

### **Schritt5**

Die Garnelen aus den Schalen lösen und mit einem kleinen Messer leicht auf der Rückenseite einschneiden; Darm ziehen.

### **Schritt6**

5 Garnelen für die Deko zunächst an die Seite legen, die restlichen grob schneiden, hacken.

### **Schritt7**

Pikant, herzhaft mit Zitronensaft, Salz und Cayenne würzen und das steif geschlagene Eiweiß unterheben.

### **Schritt8**

Die Garnelen - Wirsingpäckchen:

### **Schritt9**

Die Masse auf 5 - 6 Wirsingblätter geben, die Seiten zunächst einschlagen, einrollen.

### **Schritt10**

In einen ausreichend großen Topf setzen und mit etwas Fischfond und Brühe angießen.

### **Schritt11**

15 - 20 min. bei 180° C, zugedeckt im Backofen garen.

### **Schritt12**

Der Soßenansatz:

### **Schritt13**

Die Garnelenschalen in etwas Öl anrösten und mit dem Cognac ablöschen; Den Weißwein und die Hühnerbrühe aufgießen, ca. 30 min. leise auskochen lassen.

### **Schritt14**

Danach durch ein Küchensieb passieren.

### **Schritt15**

Die Schalotten und den Knoblauch in etwas Butter glasig anschwitzen und mit dem Garnelenfond aufgießen.

### **Schritt16**

Mit dem Safran und Crème fraiche auf die benötigte Menge reduzieren lassen.

### **Schritt17**

Mit etwas Zitronensaft und Cayenne Pulver nachschmecken und kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterheben.

### **Schritt18**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt19**

Die Garnelen - Wirsingpäckchen „mittig“ anrichten und jeweils

### **Schritt20**

1 gebratene Garnele oben auf setzen.

### **Schritt21**

Reichlich mit der Safransauce nappieren, denn die Soße ist der „Clou“ des Ganzen, ev. einen kleinen Timbale Duftreis dazu setzen.

**Rezeptart:** Schalen- und Krustentiere **Tags:** kleiner aufwand

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/garnelen-im-wirsingmantel-mit-safransauce/>