



Shrimps Gratin

Zubereitung

1. Tiefgekühlte Shrimps auftauen. Die Shrimps aus der Schale lösen, am Rücken entlang aufschlitzen und den Darm entfernen. Salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Bona Öl in einem breiten Topf mit hohem Rand erhitzen. Die Zwiebeln darin weich braten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Die Champignons putzen, kurz abspülen und blättrig schneiden zu den Zwiebeln geben. Den Backofen auf 220° vorheizen.
3. Die Karotten schälen, waschen und über dem Topf grob raspeln. Die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und über dem Topf grob raspeln. Etwa 2 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen. Die Gemüsebrühe dazugießen und alles köcheln lassen, bis etwa ein Drittel verdunstet ist.
4. Eine feuerfeste Form einfetten, die Hälfte des Gemüses hinein geben und die Shrimps darauf legen. Das restliche Gemüse mit der Creme fraiche und dem Parmesan mischen und auf den Shrimps verteilen. Im Backofen-Mitte etwa 20 Min. gratinieren, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Tipp/Anrichten: Mit Petersilie garnieren und servieren.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Edith Schrammel.

Zutaten

250 Gramm Champignons
4 Esslöffel Creme-fraiche
1 Esslöffel Bona Öl für die Form
1/4 Liter Gemüsebrühe
2 Stück kleine Zwiebeln
2 Stück Knoblauchzehen
200 Gramm Karotten
50 Gramm Parmesan, frisch gerieben
600 Gramm rote Shrimps, frisch od. tiefgekühlt
1 Prise Salz
2 Esslöffel Sesamöl
1 Teelöffel Thymian, frisch od. getrocknet
1 Prise weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Stück Zitrone, Saft
200 Gramm Zucchini