

## Rezepte vom Spanischen Kochabend

### Gambas ajillo

Garnelen in Knoblauchöl

Zutaten für 4 Personen

20 (30/40er) Garnelen (beste Qualität ist knackig)  
5 Knoblauchzehen  
8 Chilischoten  
grobes Meersalz  
200ml kaltgepresstes Olivenöl

Die Garnelen sauber schälen und vom Darm befreien.  
Das Olivenöl in einer Sauteuse erhitzen.  
Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.  
Chilischoten, Meeressalz, Knoblauch und Garnelen in eine flache Tonschale fügen und dann mit dem erhitzten Olivenöl übergießen.  
Garnelen einmal wenden. Direkt mit frischem Weißbrot servieren.

### Creme Tropical

Mango-Smoothie

300 g frisches Mangopüree  
3 EL frisch pürierter Ingwer  
15 cl Mango-Nektar  
9 cl Mangosirup  
15 cl Sahne  
gestoßenes Eis

Alle Zutaten im Standmixer mit gestoßenem Eis mixen.  
In ein Glas abseihen.  
Frische Ingwerstücke und Zartbitterschokoladenraspel oben drauf

Frederic Barnet 0174-6047659