AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
gross	75 Min.	ganzjährig	international

ÜBERBACKENE LANGUSTE MIT KRÄUTERN



Rezept: eatsmarter.de, 6. 12. 2019 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Wer die Zeit in der Küche nicht zählt, nimmt sie für das Festmahl gerne in Kauf.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1	Karotte	2	Languste à 400 g
300 g	Lauch	1 Bd	Koriander
1	Zwiebel	1 Bd	Petersilie
1 Zehe	Knoblauch	2	Mango
1	Zitrone, Saft	1	Rote Chilischote, klein
5 dl	Weisswein	8 EL	Olivenöl
2 Bl	Lorbeer	1	Limette, Saft
		1 TL	Salz

ZUBEREITUNG

1. Karotte und Lauch rüsten und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. 1,5 l Wasser mit dem Salz, dem Zitronensaft, dem Gemüse, Zwiebel und Weisswein aufkochen, Lorbeerblätter zufügen und 15 Min. köcheln lassen. Gemüse aus dem Fond nehmen, aufkochen und die Languste kopfüber in den kochenden Fond tauchen, 5 Min. sprudelnd kochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 20 Min. kochen lassen.
2. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Den Koriander und die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mangos schälen, Fruchtfleisch in Stifte schneiden. Chilischote entkernen und fein würfeln.
3. Languste längs halbieren, den Schwanz auslösen. Die Schwanzhälften mit 2/3 der gehackten Kräuter bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. In eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen 5 Min. überbacken.
4. Die Mangostifte mit der Chili, den übrigen Kräutern, dem restlichen Olivenöl und dem Limettesaft vermischen und abschmecken. In die Langustenkörper füllen und zusammen mit den Langustenschwänzen servieren.