Abendessen mit Goldmedaillengewinner
Usain Bolt und Epson

Jamaika-Tag im Februar 2023

Garnelen- und Mangospieße auf Kokosreis

Der Jamaika-Tag ist ein beliebter Feiertag in meinem Land, an dem wir das feiern, was uns so einzigartig macht. Dazu gehören auch unsere Kultur und Traditionen. Am Jamaika-Tag kleiden sich die Leute gerne in den Nationalfarben Grün, Gold und Schwarz und genießen gemeinsam mit Familie und Freunden traditionelle jamaikanische Spezialitäten und einheimische Gerichte. Dieses einfach zuzubereitende Gericht für gesellige Runden bringt den Geschmack Jamaikas nach Hause.

Usain Bolt

Für:	**4 Personen**
Vorbereitungszeit:	**30 Minuten**
Kochzeit:	**20 Minuten**

Zutaten

- 400 g Kokosmilch aus der Dose (Doseninhalt cremig verrühren)
- 1 Scotch-Bonnet-Chili (wahlweise) (halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Wer nicht gerne scharf isst, lässt die Chili einfach weg. Scotch-Bonnet-Chilis sind sehr scharf).
- 1 Limette (Schale abraspeln und Limette in Spalten schneiden)
- 2 Frühlingszwiebeln (putzen und in feine Scheiben schneiden)
- 1–2 EL jamaikanische Gewürzpaste
- 200 g rohe geschälte Garnelen (ca. 24 Stück). Tiefkühlgarnelen vorher auftauen lassen
- 300 g Langkornreis
- ½ TL Salz
- 1 frische Mango (oben und unten abschneiden. Restliches Fruchtfleisch vom Kern schneiden, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden)
- 1 kleine rote Paprika (putzen und in 2 cm große Stücke schneiden)
- 1 kleine grüne Paprika (putzen und in 2 cm große Stücke schneiden)
- 2 TL Speisestärke

Dieses Rezept ist nur zur privaten Verwendung durch Personen mit Kocherfahrung und nach eigenem Ermessen und auf eigene Gefahr bestimmt. Bevor Sie dieses Rezept ausprobieren, vergewissern Sie sich, dass Sie gegen keine der Zutaten allergisch sind.

EPSON®
EXCEED YOUR VISION

Garnelen- und Mangospieße auf Kokosreis

Bambus- oder Metallspieße verwenden. (Bei Verwendung von Bambusspießen diese vorher in Wasser einweichen, damit sie beim Anbraten nicht anbrennen.)

1

In einer mittelgroßen Schüssel die Hälfte der **Kokosmilch**, die Hälfte der **Chili**, die gesamte **Limettenschale**, die Hälfte der **Frühlingszwiebeln** und die **jamaikanische Gewürzpaste** nach Geschmack vermischen. **Garnelen hinzugeben**, abdecken und zum Marinieren beiseite stellen.

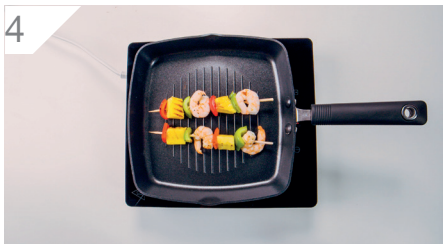
2

Die restliche **Kokosmilch** in einen mittelgroßen Kochtopf mit Deckel gießen, 400 ml Wasser in die leere Dose füllen und ebenso dazugeben. So ist die Dose gleich sauber. **Reis** und ½ TL Salz dazugeben und verrühren. Zum Kochen bringen, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Kochtopf von der Herdplatte nehmen und weitere 10 Minuten beiseitestellen, damit der Reis im eigenen Dampf zu Ende garen kann. Deckel erst zum Servieren abnehmen.

3

Garnelen und die Marinade in einen kleinen Kochtopf geben. Zunächst beiseite stellen. Später wird hieraus die Sauce. **Garnelen**, **Mango** und **Paprikas** abwechselnd auf die eingeweichten Spieße stecken. Nach der Verarbeitung von rohem Fisch die Hände waschen.

4

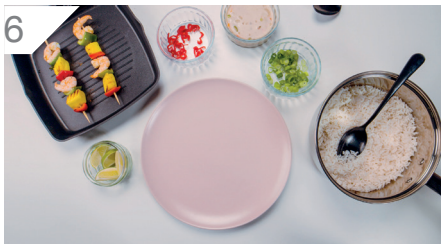


Grill- oder große Bratpfanne erhitzen. Spieße bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden 5 bis 8 Minuten oder so lange anbraten, bis die **Garnelen** schön rosa und durchgegart sind und die **Mango** und die **Paprikas** leicht gebräunt sind. Wenn nötig portionsweise oder unter einem vorgeheizten Grill oder gar direkt über dem Feuer anbraten.

5

Die **Speisestärke** mit einem EL Wasser mischen und in die **Marinade** gießen. Kochtopf bei mittlerer Hitze unter Rühren zum Kochen bringen. 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Sie muss beim Servieren richtig heiß sein. Abschmecken und bei Bedarf etwas **Limettensaft** dazugeben.

6



Garnelen mit dem **Reis** und mit der **Sauce** servieren. Restliche **Chilischeiben** (wenn Sie mutig sind!) und die **Frühlingszwiebeln** darauf streuen. Restliche **Limettenspalten** dazulegen und einfach genießen.

Tipps von Küchenchef Usain

Damit es noch besser schmeckt, die Garnelen über Nacht im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen.

Statt einer frischen Mango eignet sich auch gewürfelte Mango aus der Tiefkühltruhe. Vor der Verarbeitung einfach auftauen.

A15064_UsainBolt_Cooking_Jamaica_Day_Recipe

EPSON®