



Garnelen auf Fenchel-Gurken-Bulgur

mit Rösttomaten-Orangen-Dressing



ca. 30min



2 Personen

Die saftigen Garnelen werden auf einem Bulgursalat serviert, der vor mediterranem Flair nur so sprüht. Der Clou liegt hier im Kleingedruckten: Geröstete Tomaten werden mit Orangensaft und Madras-Currypulver zu einem fruchtig-pikanten Dressing verquirlt, das selbst müde Geschmacksgeister erwachen lässt!

- 150g Bulgur ¹
- 1 Fenchelknolle
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- Energie 624kcal, Fett 24.8g,
Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 29.7g



4. Zutaten vorbereiten

2. Gemüse rösten

5. Dressing zubereiten

3. Bulgur kochen

6. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. braten und mit 1 Prise Salz würzen. Den **Fenchel** und die **Gurken** mit dem **Dressing** und dem **Bulgur** vermengen. Die **Garnelen** auf dem **Bulgur** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebeln** und evtl. vorhandenem **Fenchelgrün** garniert servieren.