



Saftige Garnelenspieße

mit Fenchelsalat und Zitronendressing



20-30min



2 Personen

Der Zweitname „Roter Chicorée“ ist beim Radicchio Programm! Leicht bitter im Geschmack ist er eine großartige Ergänzung zu deinem Salat und sieht dabei auch noch unglaublich schick auf dem Teller aus. Zwischen Juni und Oktober kommt er frisch vom Feld in deine Küche. Probier es aus mit diesen Garnelenspießen auf Zitronengras.

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Radicchio
- 2 Zitronengrasstangen
- Frischer Thymian & Petersilie
- 1 Packung Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Fenchelknolle
- 0.2KG Garnelen, 200g ²
- 1 italienischer Hartkäse ⁷

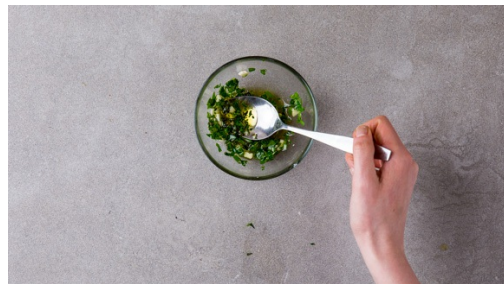
- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 430kcal, Fett 28.3g,
Kohlenhydrate 15.4g, Eiweiß 26.5g



Die **Thymianblättchen** abpflücken und mit der **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Kräuter** und den **Knoblauch** mit 2-3EL Olivenöl verrühren.



Inzwischen die **Schale der Zitrone** fein abreiben, dann den **Saft** auspressen. Beides verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den **Käse** mit der Küchenreibe nicht zu fein reiben.



Die **Garnelen** mit Salz und Pfeffer würzen und in dem **Kräuteröl** marinieren. Die Enden der **Zitronengrassstangen** mit einem Messer leicht schräg anschneiden und die **Garnelen** aufspießen. Bis zur weiteren Verwendung wieder in die **Marinade** legen.



Den **Rucola** nach Wunsch grob hacken. Den **Radicchio** vom Strunk befreien, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Dann **Rucola** und **Radicchio** mit dem **Fenchelsalat** mischen.



Den **Fenchel** längs halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Etwas Salz und Zucker darüberstreuen und die **Fenchelstreifen kräftig durchkneten**, dann ca. 10-12Min. ziehen lassen. Mit Olivenöl und Essig abschmecken.



Zum Schluss die **Garnelenspieße** in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze ca. 2-3Min. von jeder Seite anbraten. Mit dem **Zitronendressing** ablöschen und das **restliche Kräuteröl** unterrühren. Vom Herd nehmen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit den **Spießen**, der **restlichen Sauce** aus der Pfanne und dem **Käse** garniert servieren.