



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.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Radicchio
- 2 Zitronengrasstangen
- Frischer Thymian & Petersilie
- 1 Packung Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Fenchelknolle
- 0.2KG Garnelen, 200g²
- 1 italienischer Hartkäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Krebstiere (2), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Kräuteröl mischen

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



2. Garnelen marinieren

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



3. Fenchel schneiden

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.



4. Zitronendressing mischen

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.



5. Salat mischen

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.



6. Garnelen braten

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.