



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

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
 - 1 Lauchzwiebel
 - 1 Gurke
 - 1 unbehandelte Orange
 - 1 Packung Garnelen, aufgetaut
- 2
- 1 Päckchen Fenchelsamen

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Gluten (1), Krebstiere (2), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 628kcal, Fett 25.1g,
Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 27.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, evtl. vorhandenes **Fenchelgrün** als Garnitur beiseitelegen. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



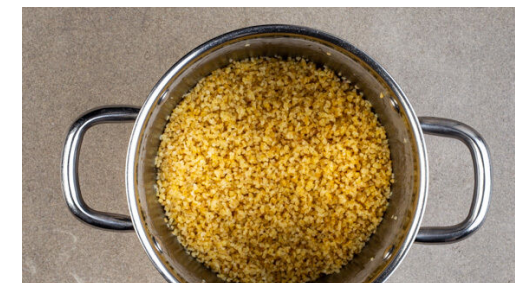
Den **weißen Teil** der **Lauchzwiebel** grob hacken, den **grünen Teil** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Orange** halbieren und auspressen.



Den **Fenchel** und den **Knoblauch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ des Currypulvers**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Tomaten** ebenfalls auf das Blech legen und das **Gemüse** im Ofen 15-18Min. goldbraun rösten. Den **Fenchel** nach der Hälfte der Zeit wenden.



Die fertig gebackenen **Tomaten** mit den **weißen Lauchzwiebelringen**, dem **Orangensaft**, der **½ des restlichen Currypulvers**, **50ml Kochwasser**, 1EL Olivenöl, 2EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



Zuerst das **Brühgewürz** und dann den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und bei mittlerer Hitze in 8-10Min. gar kochen. Durch ein Sieb abgießen, dabei **50ml Kochwasser** auffangen. Den **Bulgur** abkühlen lassen.



Die **Garnelen** in einer mittleren Pfanne mit 1EL Öl und **1 Prise Fenchelsamen** bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. braten. 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98e7c6b0160281a12fbadc337ff6b6c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ba9b47b7fe5cef14198dd1f193307f3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(24aa5934ea13bd038851b1095544b8b7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**