

## BBQ-Special: Garnelenspieße

auf Panzanella mit Nektarine



ca. 30min



3-4 Personen

„Glamping“ steht für glamouröses Campen. Wie heißt dann glamouröses Grillen? Ganz einfach: Garnelenspieß mit fruchtiger Panzanella! Denn diesen Grillabend umweht – neben dem köstlichen Duft – ein Hauch von Exklusivität: Es gibt saftige Garnelen satt, fein gewürzt und auf dem Grill vollendet. Nektarine, Tomate, knackiger Romanasalat und Röstbrot glänzen im Schnittlauchdressing als stilvolle Begleitung. Wir sind verzaubert!

## Was du von uns bekommst

- 4 Packungen Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 2 Nektarinen
- 2 Fleischtomaten
- 2 Packungen Romanasalat
- 20g Schnittlauch

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf<sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Backofen
- 16 Schaschlikspieße
- Sieb

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

### Kochtipp

Wer möchte, kann die Brötchen auch auf dem Grill rösten; dann darauf achten, dass sie nicht nur außen knusprig, sondern auch innen gut durchgewärmt sind, ggf. in Alufolie einwickeln.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 553kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 47.2g, Eiweiß 36.4g



**1. Garnelen vorbereiten**

Den Grill vorheizen. Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 16 Schaschlikspieße ggf. ca. 10Min. in Wasser einweichen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



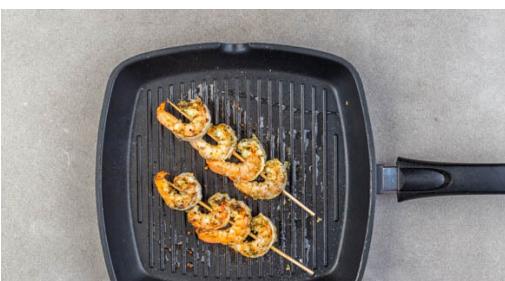
**4. Salat vorbereiten**

Die **Nektarinen** halbieren und entsteinen, dann das **Fruchtfleisch** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** in mundgerechte Würfel schneiden. Den **Romanasalat** quer in dünne Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit 4EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, 2EL Wasser, 2TL Senf und 1TL Salz zu einem **Dressing** verrühren.



**2. Spieße zubereiten**

Die **Garnelen** mit der **Gewürzmischung** und 2EL Olivenöl vermengen und mit ein wenig Abstand zwischen den einzelnen **Garnelen** auf die Schaschlikspieße ziehen. Bis zum Grillen kühl stellen.



**5. Garnelenspieße grillen**

Die **Garnelenspieße** auf dem Grill auf jeder Seite ca. 2Min. grillen, bis sie rosa und durchgegart sind. Alternativ eine Grillpfanne bei starker Hitze erwärmen und die **Garnelenspieße** auf jeder Seite ca. 3Min. braten. **Vorsicht**, die **Garnelen** sind relativ schnell gar! Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



**3. Brötchen aufbacken**

Die **Brötchen** auf einem Rost im Ofen in 8-10Min. goldbraun aufbacken.



**6. Panzanella fertigstellen**

Die **Nektarinen**, die **Tomaten** und den **Romanasalat** mit dem **Schnittlauchdressing** vermengen. Die **Brötchen** in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen und untermengen. Die **Panzanella** zu den **Garnelenspießen** servieren.