



## BBQ-Special: Garnelenspieße

auf Panzanella mit Nektarine



ca. 30min



2 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

- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 1 Nektarine
- 1 Fleischtomate
- 1 Packung Romanasalat
- 10g Schnittlauch

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf<sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Backofen
- 8 Schaschlikspieße
- Sieb

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

### Kochtipp

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 554kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 47.2g, Eiweiß 36.4g



### 1. Garnelen vorbereiten

Den Grill vorheizen. Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 8 Schaschlikspieße ggf. ca. 10Min. in Wasser einweichen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



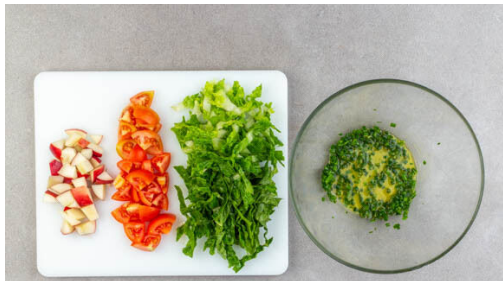
### 2. Spieße zubereiten

Die **Garnelen** mit der **Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl vermengen und mit ein wenig Abstand zwischen den einzelnen **Garnelen** auf die Schaschlikspieße ziehen. Bis zum Grillen kühl stellen.



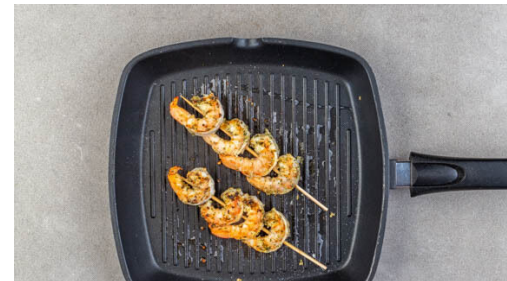
### 3. Brötchen aufbacken

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



### 4. Salat vorbereiten

Die **Nektarine** halbieren und entsteinen, dann das **Fruchtfleisch** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Tomate** in mundgerechte Würfel schneiden. Den **Romanasalat** quer in dünne Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit 2EL Olivenöl, 1EL hellem Essig, 1EL Wasser, 1TL Senf und ½TL Salz zu einem **Dressing** verrühren.



### 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.



### 6. Panzanella fertigstellen

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