



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 Bio-Bulgur ¹
- 1 Fenchelknolle
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- Energie 620kcal, Fett 24.8g,
Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 26.6g



A white cutting board with ingredients for cucumber salad: diced cucumbers, shredded carrots, sliced green onions, and a small bowl of yellow dressing.

A metal tray containing several pieces of breaded chicken and sliced cherry tomatoes. The chicken pieces are golden-brown and appear to be coated in a thick, crumbly breading. They are arranged in a somewhat circular pattern on the left side of the tray. On the right side of the tray, there are several slices of cherry tomatoes, cut in half, showing their red flesh and seeds. The tray is set against a plain, light-colored background.

A bowl of yellow rice with vegetables and a pan of cooked shrimp. The bowl on the left contains a mixture of yellow rice, green peas, and yellow bell peppers. The pan on the right contains several cooked shrimp, which are pink and slightly charred.

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. braten und 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.