MARLEY SPOON

Garnelen auf Fenchel-Gurken-Bulgur

mit Rösttomaten-Orangen-Dressing

ca. 30min 3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur [1]
- 1 Fenchelknolle
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Madras-Currypulver [2]
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 große Gurke
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Gluten (1), Senf (2), Krebstiere (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 573kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 25.9g

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1,5L Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, evtl. vorhandenes **Fenchelgrün** als Garnitur beiseitelegen. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.

2. Gemüse rösten

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.

3. Bulgur kochen

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 **100ml Kochwasser** auffangen. Den **Bulgur** abkühlen lassen.

4. Zutaten vorbereiten

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

5. Dressing zubereiten

Die fertig gebackenen **Tomaten** mit den **weißen Lauchzwiebelringen**, dem **Orangensaft**, dem **restlichen Currypulver**, **100ml Kochwasser**, 2EL Olivenöl, 3EL Essig, ½TL Salz und 1 kräftigen 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.

6. Garnelen braten

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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**