



BBQ-Special <650kcal: 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, aufgetaut²
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Baguettebrötchen³
- 1 Nektarine
- 1 Fleischtomate
- 1 Packung Romanasalat
- 10g Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf¹
- 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 25.1g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 36.6g



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.



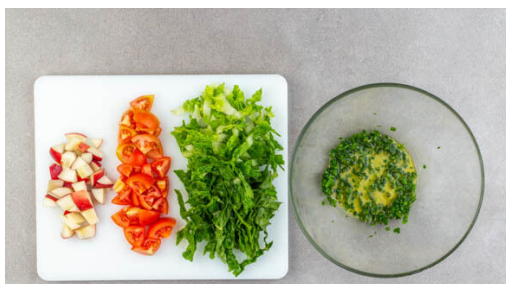
2. Spieße zubereiten

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.



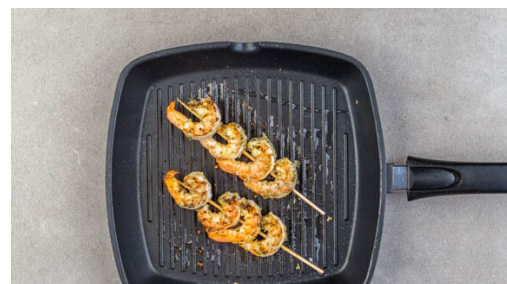
3. Brötchen aufbacken

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.