



Garnelen auf Fenchel-Gurken-Bulgur

mit Rösttomaten-Orangen-Dressing



ca. 30min



2 Portionen

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

- 150g Bio-Bulgur ²
- 1 Fenchelknolle
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 24.4g,
Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 26.9g



1. Gemüse schneiden

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



4. Zutaten vorbereiten

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



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.



5. Dressing zubereiten

Die fertig gebackenen **Tomaten** mit den **weißen Lauchzwiebelringen**, dem **Orangensaft**, der **½ des restlichen Currypulvers**, **50ml Kochwasser**, 1EL Olivenöl, 2EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 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.



3. Bulgur kochen

Zuerst das **Brühgewürz**, dann den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und bei mittlerer Hitze in 5-7Min. gar kochen. Durch ein Sieb abgießen, dabei **50ml Kochwasser** auffangen. Den **Bulgur** abkühlen lassen.



6. Garnelen braten

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