



## Garnelen auf Fenchel-Gurken-Bulgur

mit Rösttomaten-Orangen-Dressing



ca. 30min



4 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 Geschmacksgäste erwachen lässt!

## Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur<sup>2</sup>
- 1 Fenchelknolle
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>3</sup>
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Gurke
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut<sup>1</sup>

## 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

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 64.6g, Eiweiß 26.0g



### 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.



### 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.



### 2. Gemüse rösten

Den **Fenchel** und den **Knoblauch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ des Currys**, 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**, 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.



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



### 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.