MARLEY SPOON



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 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
Enthält: **Krebstiere** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

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** für die **Garnitur** beiseitelegen. Die **Tomate** 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**, dann den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und bei mittlerer Hitze in ca. 12Min. gar kochen. Durch ein Sieb abgießen, dabei **50ml Kochwasser** auffangen. Den **Bulgur** abkühlen lassen.



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.



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.



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.

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**