



Garnelen auf Fenchel-Gurken-Bulgur

mit Rösttomaten-Orangen-Dressing



ca. 30min



2 Personen

Müßige Sommertage wie dieser ... dürfen nicht in Plackerei enden. Erquicke dich also ohne viel Tamtam an zart gebratenen Garnelen! Die Krebstierchen servierst du auf einem Bulgursalat, der vor mediterranem Flair nur so sprüht, denn der Clou liegt hier im Kleingedruckten: Geröstete Tomaten werden mit Orangensaft und Madras-Curry zu einem fruchtig-pikanten Dressing verquirlt, das selbst müde Geschmacksgeister erwachen lässt!

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur ¹
- 1 Fenchelknolle
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Madras-Currypulver
¹⁰
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Minigurke
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Garnelen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- 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

Gluten (1), Krebstiere (2), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 32.4g



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** mit dem **Knoblauch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **1/2 des Currys** und 2 Prisen Salz vermengen. Die **Tomaten** ebenfalls auf das Blech legen und das **Gemüse** im Ofen 15-18Min. rösten. Den **Fenchel** nach der Hälfte der Zeit wenden.



5. Dressing zubereiten

Die fertig **gebackenen Tomaten** mit den **weißen Lauchzwiebeln**, dem **Orangensaft**, der **aufgefangenen Brühe**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig, dem **restlichen Currys**, 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

Das **Brühgewürz** in das kochende Wasser einrühren, den **Bulgur** in die **Brühe** geben und in 8-10Min. bissfest kochen. **50ml Brühe** abschöpfen, den **Bulgur** ein Sieb abgießen und abtropfen 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.