



-  GLUTENFREI
-  PERSONEN
-  MITTEL
-  40 MIN

Riesengarnelen mit jungen Erbsen und Fenchel an Hirse

EINKAUFSLISTE:

- 12 Garnelen (z.B. Black Tiger Prawns)
- 1-2 frische rote Chillischoten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 große Handvoll Zuckerschoten
- 2 Handvoll junge Erbsen (alternativ TK-Erbsen)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Fenchelknolle
- 1 frische Knoblauchknolle
- ½ Zitrone
- ¼ Bund frischer Dill
- ¼ Bund frische Pimpinelle (wenn auf dem Markt erhältlich)
- Bratfett
- gutes Olivenöl
- 300 g Hirse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

- Topf
- Brett
- Messer
- Pfanne

Thema: **ISS MEHR MEER**

Kategorie: **ABENDESSEN**

1. Hirse zubereiten. Dazu diese mit der doppelten Menge an Wasser und einer Prise Salz (oder Gemüsebrühe) für 10 Minuten köcheln lassen und dann weitere 10 Minuten quellen lassen.
2. Den Fenchel waschen, halbieren und längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Den frischen Knoblauch vierteln.
3. Kräuter hacken und Chili in feine Scheiben schneiden. Die Zutaten in einer Schale bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.
4. Eine große, schwere Pfanne und etwas Olivenöl erhitzen. Die Hälfte des frischen Knoblauchs anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Den Fenchel in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Fenchel zum Knoblauch geben.



5. Die Riesengarnelen waschen, trockentupfen und vorbereiten. Dazu den Kopf abdrehen und die Schale vom Bauch her aufbrechen und entfernen. Dann oben am Rücken mit einem Messer vorsichtig längs einschneiden und den Darm entfernen. Erneut waschen und trocken tupfen.



6. Schoten waschen. Frische Erbsen ebenfalls waschen. In einem Topf Schoten und Erbsen mit Salzwasser für 3 Minuten blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken, damit sie schön grün und knackig bleiben.

7. Die Pfanne erneut erhitzen, etwas Bratfett und den restlichen Knoblauch hinzufügen. Die Riesengarnelen in die Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 2-3 Minuten von jeder Seite anbraten. Das hängt etwas von der tatsächlichen Größe ab. Nicht zu lange braten, damit sie nicht austrocknen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Knoblauch, Fenchel, Schoten und Erbsen hinzufügen.



8. Auf einem Teller Riesengarnelen mit Gemüse anrichten, Kräuter und Chili darüber geben und die Hirse dazu reichen.

