



SeefischKochstudio
Geschmacks-Ensemble



Förde-Garnelen auf Bulgur-Wok-Gemüse

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg	Förde Garnelen
2	große rote Zwiebeln
150g	Champignons
1	gelbe Paprikaschote
1	rote Paprikaschote
1	Zucchini
	Sambal-Olek, Sojasauce hell, Curry
	Salz und Zitronenpfeffer
	geröstetes Sesamöl zum Braten
1 ½ Tassen	Bulgur
1 ½ Tassen	Gemüsebrühe
	Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Bulgur-Gemüse

Die Gemüsebrühe aufkochen und den Bulgur darin ziehen lassen. Die Zwiebeln, die Paprikaschoten und die Zucchini würfeln. Die Pilze in Scheiben schneiden. Das Gemüse in etwas Sesamöl anbraten, mit Soya-sauce, Curry, Sambal-Olek, Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Danach ziehen lassen.

Garnelen:

Die Garnelen bis auf den Kopf schälen (bodypeeled) und entdarmen. In Sesamöl anbraten und ziehen lassen. (Option: Die Garnelen können auch mit ganzer Schale angebraten werden.) Zum Gemüse den eingeweichten Bulgur geben und durchschwenken.

Anrichten:

Anschließend das Bulgur-Wok-Gemüse auf einer Platte anrichten und darauf die gebratenen Förde-Garnelen drapieren. Mit Petersilie garnieren und servieren.