

Garnelen mit Fenchel und Fetakäse

Krustentiere

Vorbereitungszeit: 15 Minuten } 1 Stunde
Zubereitungszeit: 45 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4
Fenchelknollen	St.	4
Garnelen (evtl. Rotbarschfilet)	g	240
Öl	TL	1
Zitrone, unbehandelt	St.	1
Frühlingszwiebel	Bund	1
Cocktailtomaten	St.	20
Tomatensaft	ml	250
Fetakäse (frisch)	g	200
Salz, Pfeffer		

VORBEREITEN:

1. Fenchelknolle halbieren, Strunk entfernen und in schmale längliche Stücke zerteilen.
2. Fenchelgrün ablösen und fein hacken.
3. Cocktailtomaten vierteln.
4. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden
5. Fetakäse in kleine Würfel zerteilen.
6. Zitronenzesten herstellen und Zitrone entsaften.

ZUBEREITUNG:

1. Fenchelspalten in einer Pfanne mit Öl allseitig goldgelb anbraten.
2. Garnelen in einer weiteren gefetteten Pfanne angehen lassen. Frühlingszwiebeln, Zitronenzesten- u. Saft zufügen.
3. Tomatenviertel zum Fenchel geben, salzen und pfeffern
4. Fenchelspalten in eine gefettete Auflaufform geben, Garnelen darüber verteilen.
5. Tomatensaft angießen. Fetakäsewürfel darüber verteilen.
6. Im Backofen fertig garen.
7. Mit Fenchelgrün bestreuen und oberflächlich noch einmal pfeffern, servieren.

BEILAGEN / GETRÄNKE: Baguette

➔ *Anstelle der Garnelen kann man auch zuvor gewürfeltes und danach angebratenes Rotbarschfilet verwenden.*

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	160		12 - 15

Kcal pro Portion: - Trennkost: - * R-186.DOC