

Rezept

Fresh 'n' smooth Shrimp-Bowl

Ein Rezept von Fresh 'n' smooth Shrimp-Bowl, am 20.04.2024

Zutaten

80 g Gerstengraupen	2 EL Rapsöl
90 g gegarte Garnelen	1 Handvoll Brunnenkresse (ersatzweise Rucola)
1/2 Bund Schnittlauch	200 g körniger Frischkäse
Salz	frisch gemahlener Pfeffer
1 kleine Fenchelknolle	1/2 Bund Radieschen
1 TL Honig	1 Avocado

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 40 g F, 28 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Gerstengraupen in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Graupen darin ca. 2 Min. anbraten, mit 200 ml Wasser aufgießen, aufkochen und 15-20 Min. zugedeckt bei niedriger Hitze köcheln.
2. Inzwischen die Garnelen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schütteln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Diese mit dem Frischkäse mischen. Den Schnittlauchfrischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Fenchel putzen, waschen und in dünne Spalten teilen. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel und Radieschen darin ca. 3 Min. scharf anbraten. Das Gemüse mit Honig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, schwenken und noch ca. 1 Min. braten.
4. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in der Schale in Spalten teilen und mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Zum Anrichten die Gerste auf zwei Schüsseln verteilen, Garnelen, Brunnenkresse, Fenchelgemüse, Avocado und Frischkäse daraufgeben und die Bowls sofort servieren.