

Weihnachtsküche

Wir möchten uns ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit im vergangenen Jahr bei Ihnen bedanken und hoffen auf eine weitere, erfolgreiche Zukunft. Ihnen und Ihrer Familie wünschen wir ein besinnliches Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2019!



Guten Appetit wünscht das Planungsteam ConPlan GmbH

Antipasti von Grillgemüse und gebratenen Garnelen mit Limettenjoghurt - 4 Personen

Zutaten Antipasti/Garnelen/Limettenjoghurt:

je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 2 kl. Fenchelknollen, 1 kl. Zucchini, 200g Pilze, je 1 TL schwarzer Pfeffer, Fenchelkörner und Korianderkörner, 125ml Gemüsebrühe, 1 EL Weißweinessig, Chilisalz, Zucker, je ½ TL Abrieb einer Zitrone und Orange, 2 EL Olivenöl, 2 EL Öl, 1 EL Petersilie, 2 EL Pinienkerne

12 Riesengarnelen, einige Tropfen Öl, 3 EL braune Butter oder Olivenöl, 2 Splitter Zimtrinde, 3cm Vanilleschote, 1 Knoblauchzehe (in Scheiben), 2 Scheiben Ingwer, Chilisalz

200g griechischer Joghurt, Abrieb einer Limette, 1 Spritzer Limettensaft, Chilisalz, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Das Gemüse waschen. Die Paprikaschoten entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Fenchel längs in 3 mm dicke Scheiben und die Zucchini längs halbieren und schräg in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, größere Pilze in 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Pfeffer, Fenchel und Koriander mit einer Gewürzmühle mahlen. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Fenchel, Paprika und Zucchini darin ohne Fett andünsten, Brühe angießen, Pilze dazugeben und einige Minuten sanft andünsten. Gemüse in eine Schüssel geben, mit Essig und Gewürzen abschmecken. Olivenöl und Petersilie dazugeben. Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten und auf dem Gemüse verteilen.

Die Garnelen schälen und entdarmen. Eine Pfanne bei mittlerer Temp. mit dem Öl erhitzen. Garnelen darin von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Garnelen weiter darin ziehen lassen. Die braune Butter daraufträufeln. Die Gewürze dazugeben und alles gut vermengen. Für den Dip, den Joghurt mit dem Abrieb und Saft einer Limette mischen und mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen.

Den Dip zusammen mit den Garnelen und dem Gemüse anrichten oder separat dazu reichen.