

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

# Weihnachtsküche

## 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, Chilisalز, 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, Chilisalز

200g griechischer Joghurt, Abrieb einer Limette, 1 Spritzer Limettensaft,  
Chilisalز, 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  
darauf träufeln. Die Gewürze dazugeben und alles gut vermengen. Für den Dip,  
den Joghurt mit dem Abrieb und Saft einer Limette mischen und mit Chilisalز  
und einer Prise Zucker würzen.

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