

# Ayurvedisches Apfel-Fenchel-Gemüse mit Riesen-Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für die Garnelen:**

4 King Prawns, Schale, Kopf    4 Zehen Knoblauch    1 kleine Chilischote  
Olivenöl    Salz

**Für das Gemüse:**

1 Apfel    1 Fenchel    1 Zehe Knoblauch  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone    2 schwarze Oliven    1 TL brauner Senfsamen  
 $\frac{1}{4}$  TL Fenchelsamen     $\frac{1}{4}$  TL Koriander, gemahlen    1/2 TL Cuminsamen  
 $\frac{1}{2}$  TL Rohrzucker    1 EL Korinthen    1 TL Gemüsefond  
1 EL Olivenöl    Pfeffer

Für das Gemüse eine halbe Zitrone pressen und den Saft in einem Topf mit 500 Milliliter Wasser erhitzen. Fenchel vom Strunk befreien, putzen, achteln und im Zitronenwasser zehn Minuten garen.

Senfsamen mit Rohrzucker und etwas Fenchelwasser verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch mit dem Messerrücken zerdrücken und die zerdrückte Zehe, Cuminsamen, Koriander und Fenchelsamen darin schwenken. Fenchel und den Fond dazugeben und zwei Minuten köcheln lassen. Mit dem Senf-Zucker-Wasser ablöschen. Apfel schälen, entkernen und in kleine Stifte schneiden. Apfel und Korinthen dazugeben und eine Minute kochen lassen. Die Oliven fein hacken und darüber streuen. Mit Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen diese waschen und entdarmen. Anschließend Knoblauch abziehen und hacken. Chili halbieren, entkernen, hacken und mit Garnelen zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Salz abschmecken.

Ayurvedisches Apfel-Fenchel-Gemüse mit Riesengarnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Isabel Varell am 08. November 2016