Rezept der Woche

Fenchel-Kohlrabi Gemüse in Zitronengrasbutter

40 g Butter 2 EL Olivenöl	in einem Wok oder einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt 2 Stiele Zitronengras, nur der weiße Teil, fein gehackt	etwa 1 Minute darin anschwitzen, bis es duftet.
Optional 300 g Garnelen (geschält und entdarmt)	zugeben und von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Herausnehmen und beiseitestellen.
1 großer Kohlrabi, in dünnen Stiften 1 großer Fenchel, ohne Strunk, in feinen Streifen	in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden 5-7 Minuten anbraten, bis sie bissfest sind.
2 – 3 EL Gemüsebrühe 1 Limette (Limettenabrieb und Limettensaft) ½ TL edelsüßes Paprikapulver 1 Prise Chiliflocken 1 Prise Zucker	zum Gemüse geben. Alles gut vermengen und kurz einköcheln lassen. (Optional jetzt die Garnelen wieder hinzufügen, vorsichtig durchmischen und nur noch kurz erwärmen). Mit
Salz und Pfeffer	abschmecken, auf einem Teller mit Reis anrichten und mit
Fenchelgrün, gezupft	bestreut servieren.

Schmeckt als leichtes Hauptgericht zusammen mit Reis.

Für eine noch intensivere Note können die Garnelen vor dem Braten mit etwas Weißwein (z.B. einem Sauvignon Blanc) beträufelt werden. Der im Wein enthaltene Alkohol verfliegt beim Braten, hinterlässt aber wunderbare fruchtige Aromen, die sich perfekt mit dem Zitronengras verbinden.

Guten Appetit!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg
Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de