

Gebratener Fenchel mit Garnelen

Für 2 Personen

6 Riesen-Garnelen, mit Schale	1 Fenchelknolle, groß	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	20 g Parmesan, am Stück	4 EL Balsamico-Essig, dunkel
4 EL Olivenöl	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Fenchelknolle putzen, das Fenchelgrün aufheben, die äußere Haut entfernen, die Knolle halbieren und in Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelscheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Die Riesen-Garnelen von der Schale befreien, längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Riesen-Garnelen mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Riesen-Garnelen von beiden Seiten kurz anbraten. Den Knoblauch am Ende kurz dazugeben. Den Parmesan fein hobeln und die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Den gebratenen Fenchel auf Tellern anrichten, mit etwas Balsamico-Essig beträufeln und den Parmesan darüber streuen. Die Garnelen auf dem Fenchel anrichten, mit etwas Bratensud beträufeln und mit der Petersilie und dem Fenchelgrün garnieren.

Horst Lichter am 09. April 2010