

Garnelen auf gebratenem Fenchel mit Joghurt-Safran-Soße

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe	3 Scheiben Ingwer
1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl
2 Zimtrindensplitter	mildes Chilisalz	

Für den Fenchel:

6 dünne Sch. Fenchelknolle	1 TL neutrales Öl	mildes Chilisalz
----------------------------	-------------------	------------------

Für den Safran-Joghurt:

100 g griech. Joghurt	5 Fäden Safran	1 EL warmes Wasser
1 Msp. Zitronenabrieb	1 Msp. gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp. Ingwer
Zucker	mildes Chilisalz	

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

Die Garnelen am dicken Ende 1,5 bis 2 cm einschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Zimt, Knoblauch- und Ingwerscheiben und Schale von Zitrone und Orange hineingeben. Garnelen darin auf beiden Seiten einige Minuten sanft braten. Pfanne vom Herd nehmen und Garnelen in der Resthitze der Pfanne durchziehen lassen.

Für den Fenchel:

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Fenchelscheiben darin auf beiden Seiten mehrere Minuten hell anbraten. Mit Chilisalz würzen.

Für den Safran-Joghurt:

Safran in das Wasser rühren und 5 Minuten ziehen lassen.

Joghurt mit etwas Milch, Zucker und Safranwasser verrühren. Mit Zitronenabrieb, Knoblauch, Ingwer und Chilisalz würzen.

Für die Garnitur:

Die Fenchelscheiben auf warme Teller legen, Garnelen darauf anrichten und den Safranjoghurt außen herum träufeln. Mit einem Zweig Dill garnieren und servieren

Alfons Schuhbeck am 16. April 2021