



GARNELEN-BLUMENKOHL

Ausgangsmaterial

1.000 kg	Garnelen (ohne Kopf und Schale)
0.300 kg	Blumenkohl (Rosetten oder TK)
0.200 kg	Erbsen TK
1.500 kg	Gesamtmasse

Version 1

Gewürze und Zutaten pro Kilogramm

100 g	Fresh Lemon Marinade Sensia	Art.-Nr. 14890
-------	-----------------------------------	----------------

Version 2

Gewürze und Zutaten pro Kilogramm

100g	Curry-Kokos Maricrème	Art.-Nr. 8628
------	-----------------------------	---------------

Zur geschmacklichen Ergänzung

Pinienkerne

Arbeitsanleitung

1. Die Garnelen mit der Fresh Lemon Marinade Sensia oder der Curry-Kokos Maricrème marinieren.
2. Anschliessend den Blumenkohl und die Erbsen darunter mischen.
3. Optional kann das Gericht mit Pinienkernen verfeinert werden.

Zubereitung

1. Die Garnelen kurz scharf in der Pfanne anbraten und ziehen lassen.
2. Das Gericht kann mit Zitronensaft oder Kokosnussmilch abgelöscht werden.