



# GARNELEN-BLUMENKOHL

## Ausgangsmaterial

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

## 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.