

# Isabel Varell | Ayurvedisches Apfel-Fenchel-Gemüse mit Riesengarnelen

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/10/30/isabel-varell-ayurvedisches-afel-fenchel-gemüse-mit-riesengarnelen](https://happy-mahlzeit.com/2021/10/30/isabel-varell-ayurvedisches-afel-fenchel-gemüse-mit-riesengarnelen)

## Zutaten für 2 Personen

### Für die Garnelen:

- 4 King Prawns, mit Schale und Kopf
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote
- Olivenöl
- Salz

### Für das Gemüse:

- 1 Apfel
- 1 Fenchel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone
- 2 schwarze Oliven
- 1 TL braune Senfsamen
- 1/4 TL Fenchelsamen
- 1/4 TL Koriander, gemahlen
- 1/2 TL Cuminsamen
- 1/2 TL Rohrzucker
- 1 EL Korinthen
- 1 TL Gemüsefond
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer

### Zubereitung:

Für das Gemüse 1/2 Zitrone pressen und den Saft in einem Topf mit 500 ml Wasser erhitzen. Den Fenchel vom Strunk befreien, putzen, achteln und im Zitronenwasser 10 Minuten garen.

Senfsamen mit Rohrzucker und etwas Fenchelwasser verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch mit dem Messerrücken zerdrücken und die zerdrückte Zehe, Cuminsamen, Koriander und Fenchelsamen darin schwenken. Fenchel und den Fond dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Mit dem Senf-Zucker-Wasser ablöschen. Apfel schälen, entkernen und in kleine Stifte schneiden. Apfel und Korinthen dazugeben und 1 Minute kochen lassen. Die Oliven fein hacken und darüber streuen. Mit Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen waschen und entdarmen. Anschließend Knoblauch abziehen und hacken. Chili halbieren, entkernen, hacken und mit Garnelen zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Salz abschmecken.

Ayurvedisches Apfel-Fenchel-Gemüse mit Riesengarnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Isabel Varell

Quelle: Die Promi-Küchenschlacht vom 8. November 2016

Episode: Vorspeisen