






Spargel-Fenchel-Salat mit Garnelen

Anzahl Portionen: 2

Zubereitungszeit: 60 min

Schwierigkeitsgrad: 

 = leicht
 = mittel
 = schwer
 = sehr schwer



Zutaten:

- 900 gr Spargel, weiß
- 700 gr Fenchel
- 450 gr Garnelen, küchenfertig und geschält
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Peperoncino, getrocknet
- 50 ml Cognac
- Olivenöl
- 1 Bund Petersilie, kraus
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung:

- Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in wenig Wasser mit einem TL Salz und Zucker für 20 min dünsten. Den Spargelsud aufbewahren
- Den Fenchel waschen, das Grün entfernen und in Streifen schneiden und mit 2 EL Olivenöl anbraten.
- Zwei Scheiben von der Zitrone zum Fenchel, mit kaltem Wasser bedecken, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 8 min köcheln lassen. Den Fenchelsud aufbewahren.
- Die Petersilie fein hacken und die Hälfte mit 2 TL Zitronensaft, 8 EL Olivenöl, 2 EL Spargel- und Fenchelsud, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.
- Den Spargel und Fenchel abtropfen und mit der Vinaigrette in eine Salatschüssel geben und verrühren.
- In einer Pfanne zwei EL Olivenöl und die Peperoncino erhitzen, die Garnelen dazu und für 2 min von jeder Seite scharf anbraten, den Knoblauch dazu pressen und alles mit Cognac ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und die Garnelen mit der restlichen Petersilie bestreuen.
- Den Salat mit den Garnelen servieren.

Bemerkungen:

Dieses Rezept ist von <http://blog.rezkonv.de/2008/04/29/spargel-fenchel-salat/> und mein Beitrag zum [Fremdkochen-Event der Hüttenhilfe](#) .

Die Menge ist für zwei Personen als Hauptgericht ohne weitere Beilagen. Dazu passt ein leichter, gekühlter Rotwein oder ein kräftiger Rosé.

Guten Appetit!