

Gebratene Scampi an gefüllten Käse-Cannelloni

Zum Rezept gehören Minze und Orangensauce

 40 min.

Zutaten für 3 Portionen:



120 g Bulgur
2 EL Olivenöl
1/8 l Wasser
Salz
1/4 Eisbergsalat
1 kleine rote Zwiebel
2 Stengel Minze
1 Schalotte
1/2 TL Korianderkörner
1/4 l frisch gepresster Orangensaft
Pfeffer aus der Mühle
1 Packung (150 g) Fol Epi Scheiben leicht
6 Spießchen
9 frische Scampi

Zubereitung

Bulgur in 1 EL Olivenöl andünsten, mit Wasser auffüllen, 1/2 TL Salz zufügen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Minuten ausquellen lassen.

Eisbergsalat putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Minze von den Stängeln abstreifen und mit dem Eisbergsalat und Zwiebeln unter den abgekühlten Bulgur mischen.

Schalotte schälen, in Würfel schneiden und mit den Korianderkörner in 1 TL Olivenöl glasig dünsten. Mit Orangensaft ablöschen und Sauce auf die Hälfte einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Scheibe Fol Epi in feine Würfel schneiden, zu dem Bulgur geben und die Mischung auf den 6 Käsescheiben verteilen. Zu Cannelloni oder Tüten formen, mit Spießchen feststecken und auf Tellern anrichten.

Scampi im restlichen Olivenöl von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Käse-Cannelloni geben und alles mit Orangensauce beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 1900 KJ / 435 Kcal
Eiweiß: 11 g
Fett: 17 g
Kohlenhydrate: 37 g