


Garnelenspieße auf süß-saurem Apfel-Gemüse

 ca. 40 Minuten

 Für 4 Personen



Zutaten

400 g küchenfertige Garnelen	3 EL Grafschafter Goldsaft
	Zuckerrübensirup
3 EL Speiseöl	2 Knoblauchzehen
einige Thymianblättchen	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
3 säuerliche Äpfel	
2 Zwiebeln	3 Möhren
250 ml Brühe	1 EL Butter
2-3 EL Grafschafter Goldsaft	4-5 EL Apfelessig
Zuckerrübensirup	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
einige Thymianblättchen	

Zubereitung

Garnelen waschen und trocken tupfen. Grafschafter Goldsaft mit Öl verrühren. Knoblauch abziehen, zerdrücken, mit Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen damit bestreichen und kurze Zeit durchziehen lassen.

Äpfel und Möhren schälen, Äpfeln vierteln, das Kerngehäuse entfernen und würfeln, Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in schmale Spalten schneiden. Butter erhitzen, Möhren, Äpfel und Zwiebeln dazugeben und andünsten. Brühe, Essig und Grafschafter Goldsaft zufügen, aufkochen und ca. 10-15 Minuten garen.

Garnelen auf lange Spieße reihen und in einer beschichteten Pfanne braten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und mit den Spießen servieren. Dazu schmeckt Basmatireis.

kJ/kcal: 1586/380