



Zitrusgarnelen mit Avocadosalat

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

Für die Zitrusgarnelen:

400 g Garnelen (geschält und entdarmt)
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
Saft einer halben Limette
Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 reife Avocados, in Scheiben geschnitten
1 Grapefruit, filetiert
1 kleine rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
100 g Rucola oder Feldsalat
1 EL gehackter frischer Koriander oder Petersilie
Saft einer halben Orange und halben Zitrone
3 EL Olivenöl
1 TL Honig oder Ahornsirup
1 TL Dijon-Senf
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Zitrusgarnelen marinieren und braten:
- Die Garnelen in einer Schüssel mit Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Limettensaft, Salz und Pfeffer mischen.
- In einer heißen Pfanne die marinierten Garnelen 2–3 Minuten von jeder Seite braten, bis sie rosa und durchgegart sind. Zur Seite stellen.



Zitrusgarnelen mit Avocadosalat

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Zubereitung

- Salatzutaten vorbereiten:
- Die Grapefruit filetieren, indem die Schale und die weiße Haut vollständig entfernt und die einzelnen Segmente aus den Trennhäuten gelöst werden.
- Die Avocados halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden.
- Dressing anrühren:
- Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel oder einem Schraubglas gründlich verrühren oder schütteln, bis es eine homogene Konsistenz hat.
- Salat zusammenstellen:
- Rucola oder Feldsalat auf einer großen Platte oder in einzelnen Tellern anrichten.
- Avocadoscheiben, Grapefruitfilets und rote Zwiebelringe darauf verteilen.
- Die Zitrusgarnelen darüber geben und mit dem Dressing großzügig beträufeln.
- Mit frischen Kräutern bestreuen und sofort servieren.