

Rezept

Ananas-Garnelen-Salat

Ein Rezept von Ananas-Garnelen-Salat, am 19.04.2024

Zutaten

300 g rohe TK-Riesengarnelen (küchenfertig, z. B. Tiger Prawns)	2 EL Aceto balsamico
1 EL Honig	1 TL Senf
Pfeffer	Salz
1 milde rote Chilischote	2 TL Olivenöl
80 g Pflücksalat	50 g Rucola
150 g Kirschtomaten	1 Möhre
1 Knoblauchzehe	200 g Ananas

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 7 g F, 21 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Garnelen in ca. 1 Std. 30 Min. auftauen lassen. Balsamico, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, 1 TL Öl unterschlagen. Chili halbieren, putzen, waschen, fein hacken und unter das Dressing rühren. Beiseitestellen.
2. Den Rucola und Pflücksalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Möhre schälen und grob raspeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Ananas großzügig schälen, um die holzigen Augen zu entfernen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel behutsam vermischen und auf Tellern anrichten.
3. Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Garnelen trocken tupfen, salzen, pfeffern und im Öl von allen Seiten 3-4 Min. anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen, Garnelen auf dem Salat verteilen. Den Salat und die Garnelen mit dem Dressing beträufeln, servieren.