

Rezept

Bohnensalat mit Garnelen

Ein Rezept von Bohnensalat mit Garnelen, am 03.08.2024

Zutaten

500 g rohe TK-Garnelen (küchenfertig)

Salz

1 Römersalatherz

40 g Koriander

3 EL Rapsöl

1 Avocado

300 g grüne Bohnen

1 Dose Cannellini-Bohnen (225 g Abtropfgewicht)

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Limettensaft

1 EL Zucker

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 20 g F, 29 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelen auftauen lassen. Die grünen Bohnen waschen, putzen, eventuell halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 12 Min. garen. Inzwischen die Cannellini-Bohnen auf ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen und gut trocken tupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Die grünen Bohnen abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Für das Dressing den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter samt der feinen Stiele in einen Blitzhacker geben. Limettensaft, 2 EL Öl und Zucker zugeben und alles zu einem feinen Dressing mixen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Grüne und weiße Bohnen, Avocado und Frühlingszwiebeln vorsichtig unter das Dressing mischen, zur Seite stellen.
3. Die Garnelen kalt abspülen, abtropfen lassen und gut trocken tupfen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin unter Wenden ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter auf Tellern anrichten. Den Bohnensalat darauf anrichten und die Garnelen daraufgeben.