

Rezept

Bunter Blattsalat mit Riesengarnelen

Ein Rezept von Bunter Blattsalat mit Riesengarnelen, am 08.06.2023

Zutaten

250 g gemischte Blattsalate (z. B. Kopf-, Spinat-Eichblattsalat, Chicorée, Rucola, Lollo rosso)	2 saftige Bio-Orangen
1 TL Speisestärke	6 EL Olivenöl
Salz	1 Limette
2 Eier	Pfeffer
12 Riesengarnelen	150 g Cornflakes
400 ml Pflanzenöl zum Frittieren	Mehl zum Wenden
	Gartenkresse zum Bestreuen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Schale von 1 Orange ohne das Weiße abschneiden und in feine Streifen schneiden. Den Saft von beiden Orangen auspressen.
2. 1 EL Olivenöl erhitzen und die Orangenstreifen darin ca. 3 Sek. anbraten, dann mit Orangensaft ablöschen und offen bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, unter den eingekochten Saft rühren und aufkochen. Übriges Olivenöl unterrühren. Den Saft der Limette auspressen und ebenfalls unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier verquirlen. Die Cornflakes in einem Gefrierbeutel fein zerbröseln. Die Riesengarnelen aus der Schale lösen und den Darm entfernen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Garnelen zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und in den Cornflakes wenden.
4. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Riesengarnelen darin in 1-2 Min. rundum goldbraun und knusprig ausbacken. Dann herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.
5. Zwei Drittel von dem Dressing unter den Salat mischen. Den Salat auf Teller verteilen. Die Riesengarnelen darauflegen, das übrige Dressing um den Salat träufeln. Nach Belieben die Kresse vom Beet schneiden und über den Salat streuen.