Rezept

Bunter Salat mit Scharfen Garnelen

Ein Rezept von Bunter Salat mit Scharfen Garnelen, am 28.05.2025

Zutaten

1	kleiner Eichblattsalat
200 g	Kirschtomaten
1 TL	Dijon-Senf
	Salz
7 EL	Olivenöl
1	rote Chilischote
16	küchenfertige, rohe, geschälte Garnelen (ca. 600 g)
1 Handvoll	Blattsalat-Mischung (z. B. Mangold-, Rucola- und Mizuna-Blätter; ersatzweise 1 Bund Rucola oder Brunnenkresse)
2 EL	Aceto balsamico
	1/2 TL Honig
	Pfeffer
1 Bund	Petersilie
2	Knoblauchzehen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Kopfsalat zerteilen, putzen, mit der Salatmischung waschen und trocken schleudern oder tupfen. Die Salatblätter mundgerecht zerzupfen. Tomaten waschen und halbieren. Für das Dressing Essig mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren, anschließend 4 EL Olivenöl unterschlagen.

2. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Eine Hälfte unter das Dressing rühren. Chilischote aufschlitzen, Kerne herauskratzen, anschließend die Schote fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Garnelen mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen.

3. Salat, Tomaten und Dressing mischen und auf vier Teller verteilen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. braten, bis die Garnelen rundum rot und leicht gebräunt sind. Übrige Petersilie unterrühren. Die Garnelen einmal durchschwenken und salzen. Warm auf den Salat geben, diesen schnell auf den Tisch bringen.