Rezept

Feldsalat mit Garnelen

Ein Rezept von Feldsalat mit Garnelen, am 12.10.2024

Zutaten

150 g	Feldsalat
10	Cocktailtomaten
3 EL	Weißweinessig
1 TL	gemahlener Kardamom
	Pfeffer
2 EL	Speisestärke
1	Pink Grapefruit
8 EL	Öl
2 TL	Honig
	Salz
350 g	rohe, geschälte Garnelen
1 TL	gemahlener Ingwer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Den Feldsalat putzen, waschen und gut trocken schütteln. Die Grapefruit so schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäuten schneiden und dritteln. Die Tomaten waschen und halbieren. 6 EL Öl mit Essig, Honig und Kardamom verrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Garnelen trocken tupfen. Mit Speisestärke und Ingwer bestäuben und im restlichen Öl kurz und kräftig anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Garnelen salzen und pfeffern. Feldsalat, Tomaten, Grapefruit und Garnelen auf die Teller verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln.