

## Rezept

# Linsensalat mit Orangen und Garnelen

Ein Rezept von Linsensalat mit Orangen und Garnelen, am 28.11.2023

## Zutaten

|   |   |
|---|---|
| <b>1</b> große Möhre  | <b>200 g</b> Berglinsen                 |
| Salz  | Pfeffer                                 |
| <b>200 g</b> rohe geschälte Riesengarnelen (frisch oder TK) | <b>1</b> Bio-Orange                     |
| <b>4 EL</b> Olivenöl  | <b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver |
| <b>2</b> Tomaten  | ½ Bund Petersilie                       |
| <b>2 EL</b> Weißweinessig                                   | ½ TL gemahlener Kreuzkümmel             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Möhre schälen und klein würfeln. Linsen waschen und mit ½ l Wasser aufkochen lassen. Salzen und pfeffern und 30 Min. offen köcheln lassen.

---

2. Garnelen waschen und trockentupfen. Orange waschen, abtrocknen und 1 TL Orangenschale abreiben. Mit 1 EL Öl und Paprikapulver verrühren. Garnelen damit beträufeln. Orange schälen, Filets ausschneiden, abtropfenden Saft auffangen. Tomaten waschen und achteln. Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen hacken. Für die Sauce aufgefangenen Orangensaft mit Essig, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und übrigem Öl verquirlen.

---

3. Linsen abgießen, mit Sauce, Orangen- und Tomatenstücken sowie Petersilie vermischen. Eine Pfanne erhitzen, darin Garnelen mit der Marinade 2-3 Min. anbraten, salzen und auf dem Salat anrichten.