

## Rezept

# Scharfe Garnelen auf Avocadocreme

Ein Rezept von Scharfe Garnelen auf Avocadocreme, am 18.05.2025

## Zutaten

<b>150 g</b> rohe, geschälte, entdarmte Garnelen	<b>1</b> Limette
Salz	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ <b>Bund</b> Koriandergrün
<b>150 g</b> Salatgurke	<b>1 EL</b> passierte Tomaten (Tetrapack)
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Avocado
<b>1 EL</b> Rotweinessig	<b>2 EL</b> Joghurt (1,5 % Fett)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Limette halbieren und auspressen. 1 EL Limettensaft mit 500 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Garnelen darin einmal aufkochen und sofort wieder mit einer Schaumkelle herausheben. Kurz in eiskaltes Wasser tauchen und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Garnelen mit dem restlichen Limettensaft in einer Schüssel mischen und 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
2. 15 Min. vor Ende der Marinierzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote putzen, waschen und sehr fein würfeln. Den Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, 6 Blätter zum Garnieren aufbewahren und den Rest fein hacken. Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen, dann das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel, Chili, gehackten Koriander und Gurke zusammen mit den passierten Tomaten unter die Garnelen mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Min. ziehen lassen.
3. Inzwischen aus der Avocadohälfte den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Dieses mit Rotweinessig, Joghurt, Salz und Pfeffer in einem hohen Rührbecher pürieren.
4. Das Avocadopüree in zwei hohe Gläser füllen. Den Garnelensalat darauf verteilen, mit den Korianderblättern garnieren und genussvoll loslöffeln.