Rezept

Schneller Avocadosalat mit Garnelenküchlein

Ein Rezept von Schneller Avocadosalat mit Garnelenküchlein, am 19.04.2024

Zutaten

FÜR DIE KÜCHLEIN:

- **500 g** rohe, geschälte TK-Garnelen
- **1 TL** rote Thai-Currypaste
- **1 EL** Öl
- **1** Eiweiß
- **1 Spritzer** Limettensaft

FÜR DEN SALAT:

- **2 EL** Fischsauce
- **3-4 EL** Limettensaft
- **1 Spritzer** Agavendicksaft
- **2** rote Spitzpaprikaschoten
- **3** Frühlingszwiebeln
- **1 EL** Sojasauce
- **2 EL** geröstetes Sesamöl
- **2** reife Avocados (à ca. 300 g)
- **1** Salatgurke
- **1/4 Bund** Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Für die Küchlein die Garnelen in heißem Wasser ca. 5 Min. antauen lassen. Inzwischen für das Salatdressing Fisch- und Sojasauce, Limettensaft und Sesamöl mit dem Schneebesen verquirlen und mit Agavendicksaft abschmecken.

2. Die Garnelen in ein Sieb abgießen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Garnelen mit Eiweiß, Currypaste und Limettensaft im Mixer oder Blitzhacker zerkleinern. Dabei möglichst kurz mixen, damit die Masse nicht zu warm wird. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Garnelenmasse esslöffelweise in die Pfanne geben, jeweils etwas flach drücken und auf jeder Seite in 3 - 4 Min. zu Küchlein braten.

3. Währenddessen für den Salat die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen. Die Avocadohälften in dünne Spalten schneiden und auf eine Platte oder auf Teller verteilen. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Die Gurke putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Paprika, Gurke, Frühlingszwiebeln und Minze mit dem Dressing mischen und auf den Avocadospalten verteilen. Die Garnelen küchlein daraufsetzen und servieren.