

Rezept

Wildkräuter-Salat mit Garnelen

Ein Rezept von Wildkräuter-Salat mit Garnelen, am 09.06.2026

Zutaten

200 g rohe geschälte Riesengarnelen	4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	1 Bund Radieschen
150 g Lollo rosso	100 g Löwenzahn
50 g Sauerampfer	2 EL Weißweinessig
1 TL Honig	1 TL Dijon-Senf
100 g Crème fraîche	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Garnelen abbrausen und trockentupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin bei starker Hitze in 1-2 Min. rundum anbraten. Herausnehmen, mit Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern.
2. Radieschen waschen, putzen und abtrocknen. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Lollo rosso, Löwenzahn und Sauerampfer waschen, putzen, trockenschütteln und in Stücke teilen. Vom Sauerampfer die Stiele abknipsen und grob zerschneiden.
3. Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und übriges Öl verrühren. Salat, Kräuter und Radieschen darin wenden, auf vier Tellern anrichten. Garnelen darauf verteilen, mit der Marinade beträufeln. Je 1 Klecks Crème fraîche darauf geben.