

Avocado-Salat mit Garnelen

Für zwei Personen

5 Riesen-Garnelen	1 Avocado	100 g Frisée
1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch	1 TL Honig
1 TL Senf	5 EL Rapsöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Honig, Senf und dem Rapsöl gut verrühren. Die Avocado halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Spalten in die Marinade einlegen. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und waschen. Etwas Olivenöl erhitzen und die Garnelen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frisée waschen und trocken schleudern. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Avocadospalten mischen. Zusammen auf einem Teller anrichten und die Garnelen obenauf setzen. Die restliche Marinade ebenfalls auf den Salat geben und servieren.

Rainer Pfandzelter am 22. März 2013