

Avocado-Salat mit Garnelen

Für zwei Personen

300 g Garnelen	2 reife Avocados	200 g Romatomaten
1 Salatherz	1 Schalotte	1 Zitrone
4 EL heller Balsamico Essig	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Avocado aufschneiden, das Fruchtfleisch vom Stein lösen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft über die Avocadoscheiben geben. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Essig mit dem Olivenöl und je einer Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den Salat, die Tomaten, die Schalotten und die Avocado mit der Vinaigrette vermengen. Die Garnelen von Kopf, Schwanz und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Die Garnelen anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat zusammen mit den Garnelen auf einem Teller anrichten und servieren.

Ralf Röder am 28. Februar 2014