

Scharfe Garnelen auf Salat-Bett mit fruchtigem Dressing

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

300 g Garnelen	1 $\frac{1}{2}$ getr. Peperoncini	5 EL Olivenöl
1 Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL bunter Pfeffer
1 EL Meersalz		

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Orange	1 Zitrone
1 TL Senf	3 EL Olivenöl	2 EL Birnen-Balsamicoessig
Cayennepfeffer	Zucker, Salz, Pfeffer	

Die Peperoncini mit den Pfefferkörnern und dem Meersalz in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Die Petersilie klein hacken. Vom Ingwer eine fünf Zentimeter breite Scheibe abschneiden, schälen und reiben. Der restliche Ingwer kann anders verwendet werden. Den Kopf und die Schale der Garnelen entfernen. Die Garnelen am Rücken tief einschneiden, den Darm entfernen und die Garnelen auseinanderklappen. Auf einem Teller die Mischung aus dem Mörser, den Ingwer, die Hälfte der Petersilie und die Hälfte des Olivenöls mischen. Die Garnelen auseinanderklappen und in der Öl-Mischung 20 Minuten marinieren. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Garnelen drei bis fünf Minuten auf der geöffneten Seite anbraten. Den Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die Orange und die Zitrone halbieren und auspressen. Aus dem Olivenöl, dem Essig, dem Senf und je der Hälfte von Zitronen- und Orangensaft ein Dressing anrühren. Der restliche Orangen- und Zitronensaft kann anders verwendet werden. Eine Prise Cayennepfeffer und etwas Zucker daran geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing anmachen. Den Salat und die Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Barbara Kastl am 06. Februar 2015