

Garnelen, Avocado-Salsa, Parmesan-Chip, Mini-Baguette

Für zwei Personen

Für die Salsa:

1 Avocado	2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Mango
2 Lauchzwiebeln	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Zitrone, Saft
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	Öl	Salz, Pfeffer
------------------	----	---------------

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	1 Orange, Saft
1 TL Honig	1 TL süßen Senf	Zucker
Chiliflocken	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Chip:

20 g Parmesan

Für das Baguette:

75 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Ei	250 g Mehl
$\frac{1}{2}$ Päck. Backpulver	1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1 TL Salz		

Für die Garnitur: 2 EL Pinienkerne

Für die Salsa: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Avocado und Mango schälen und zwei Drittel des Fruchtfleisches fein würfeln. Rest in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten und Chili entkernen und in Würfel schneiden. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und, bis auf die Streifen, im Servierring anrichten.

Für die Garnelen: Garnelen kurz von beiden Seiten in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing: Knoblauch abziehen, fein würfeln, im Öl andünsten und unter die Zitronen- und Orangensaftmischung schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Honig, Senf, Zucker und Chiliflocken zufügen. Alle Zutaten für die Salsa mit dem Dressing mischen.

Für den Chip: Parmesan reiben und auf einem Backpapier kreisförmig verteilen. Im vorgeheizten Ofen zu einem Chip ausbacken.

Für das Baguette: Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermengen. Ei, Joghurt, Öl und 50 ml Wasser dazugeben und kurz verkneten. Teig zu einem Baguette formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, einschneiden und mit Mehl bestäuben. Im 200 Grad vorgeheizten Backofen bei Umluft 20-25 Minuten backen. Herausnehmen, in Scheiben schneiden und je zwei Scheiben mit anrichten.

Für die Garnitur: Pinienkerne in einer Pfanne rösten und als Garnitur dazugeben.

Annette Bühner am 25. März 2025