

Kräuter-Salat mit gebratenen Garnelen

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Babyspinat	1 reife Avocado	$\frac{1}{4}$ reife Mango
1 Zitrone, Saft	50 ml Gemüsefond	1 Kästchen Brunnenkresse
1 Bund Kerbel	1 EL mildes Olivenöl	Zucker
mildes Chilisalz		

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen mit Schale	1 Zitrone, Abrieb	1 Orange, Abrieb
1 TL Chilisalz mit Vanille	2 EL Olivenöl	neutrales Pflanzenöl

Für die Garnitur:

10 essbare Blüten

Für den Salat:

Die Spinatblätter waschen, verlesen und trocken schleudern. Die Kräuterblätter abrausen, trockenwedeln und mit den Spinatblättern in eine Salatschüssel geben. Den Fond mit ca. 1 EL Zitronensaft und dem Öl verrühren, mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen und unter den Salat mischen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Hälften schälen, in Spalten schneiden, mit übrigem Zitronensaft beträufeln und mit Chilisalz würzen. Die Mango schälen und in Scheiben schneiden.

Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen, trocknen, schälen, am Rücken aufschneiden und den Darm entfernen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Garnelen darin auf einer Seite 2 Minuten anbraten, wenden und 1 Minute weiter braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und ca. 1 Minute ziehen lassen.

Garnelen mit Olivenöl beträufeln, mit rot-grünem Chili-Vanillesalz würzen und Zitronen- und Orangenschale darüber reiben.

Für die Garnitur:

Den Salat auf Vorspeisentellern verteilen, Avocadospalten und Mangoscheiben dekorativ anlegen und die Garnelen darauf anrichten.

Alfons Schuhbeck am 13. April 2017