

# Garnelen-Cocktail

## Für vier Personen

|                           |                        |                          |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|
| 1 Grapefruit, rosa        | 1 Orange               | 2 Stangen Frühlingslauch |
| 100 g Erbsen, tiefgekühlt | 1 Kopf Romanasalat     | 150 g Sahnejoghurt       |
| 1 Zitrone, unbehandelt    | 2 cm Meerrettichwurzel | 12 Riesen-Garnelen       |
| 2 EL Tomatenketchup       | 1 Bund Kerbel          | 3 EL Olivenöl            |
| Cayennepfeffer            | Salz, Pfeffer          |                          |

Die Grapefruit und die Orange so mit dem Messer schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Danach die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den dabei entstehenden Saft auffangen. Den Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Die tiefgekühlten Erbsen zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, durch ein Sieb geben, abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen. Den Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in breite Streifen schneiden. Die Grapefruit- und die Orangenfilets in einem Sieb kurz abtropfen lassen und den Saft dabei erneut auffangen. Nun die Salatstreifen mit dem Frühlingslauch und den Erbsen mischen und beiseite stellen. Die Schale der Zitrone abreiben, die Meerrettichwurzel schälen und fein reiben. Den Joghurt mit der Zitronenschale sowie dem fein geriebenen Meerrettich, dem Ketchup und drei Esslöffeln des Grapefruitsaftes verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer nach Geschmack würzen. Den Kerbel abzupfen, fein hacken und unter die Soße heben. Die Garnelen trocken tupfen und eventuell vom Darm befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Den Salat in hohen Gläsern anrichten und mit der Soße beträufeln. Die Garnelen darauf legen und mit Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 06. Oktober 2012