

Fruchtiger Wintersalat mit Garnelen



ZUTATEN (2 Personen):

Für den Salat:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 große Karotte
- 1 Orange
- 160 g Eisbergsalat
- ½ Fenchelknolle
- 2 Chilischoten (leicht-mittelscharf)
- 80-100 g Garnelen (TK)

Für das Dressing:

- 2 TL Senf
- 2 TL süßer Senf
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Kräuternessig
- 4 TL gehackte Minze
- Salz, Pfeffer

SCHRITTE:

- 1) Die Frühlingszwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden
- 2) Die Karotte schälen und grob raspeln
- 3) Die Orange schälen, etwas Saft für das Dressing auspressen und das restliche Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden
- 4) Den Eisbergsalat waschen, etwas zerkleinern und mit dem restlichen vorbereiteten Gemüse in eine Schüssel geben
- 5) Fenchelknolle waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden
- 6) Die Chilischoten waschen und in kleine Ringe schneiden. Die Kerne grob entfernen
- 7) Die Garnelen mit etwas Öl in einer Pfanne ca. 8 Minuten pro Seite pikant anbraten
- 8) Für das Dressing erst beide Senfsorten miteinander vermischen, anschließend die restlichen Zutaten unter mischen und den Salat damit anmachen
- 9) Den Salat auf zwei tiefe Teller verteilen, Fenchelstreifen und Chiliringe darüber streuen und zum Schluss noch die Garnelen auf den Salat legen
- 10) Guten Appetit 😊

ZUBEREITUNGS-TIPP:

- Wer keine Garnelen mag kann diese auch weglassen oder durch ein paar Hähnchenstreifen ersetzen
- Wer es „käsiger“ mag, mischt noch etwas Emmentaler oder Fetakäse unter den Salat
- Verschiedene Kerne und Samen pepen den Salat immer zusätzlich auf und geben unserem Körper wichtige Fette

Unser
Club.de

