

Garnelen auf Zucchini

Crevettes aux courgettes



Zutaten für 4 Personen:

8 nicht zu große rohe Garnelen

1 Zucchini

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl

150 g gemischter Blattsalat

8 Cocktailtomaten

Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Weißweinessig

5 EL Olivenöl

1. Blattsalate sorgfältig verlesen und waschen, in der Salatschleuder trocknen.

2. Den Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Dann mit einem Gemüsehobel längs in feine Scheiben schneiden.

3. Die Zucchini-Scheiben salzen und pfeffern und in Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne glasig braten. Dabei die Scheiben nebeneinander legen, nicht schichten.

4. Die Garnelen schälen, halbieren und den Darm entfernen. Waschen und mit Küchentüchern trocknen.

5. Eine Vinaigrette aus Salz, Pfeffer, 2 EL Weißweinessig und 5 EL Olivenöl rühren.

6. Die Garnelenhälften salzen und pfeffern und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl ca. drei Minuten braten.

7. Den Salat durch die Vinaigrette ziehen. Zucchinis Scheiben und Salat auf den Tellern anrichten. Die Garnelenhälften auf die Zucchinis Scheiben geben.

Hinweise:

Blattsalate gibt es fertig auf Märkten zu kaufen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Vorspeisen, Meeresfrüchte, Krustentiere, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 10.01.2023