

Garnelen auf Rucolasauce



Zutaten für zwei Personen:

80-100 g gekochte und geschälte Garnelen

Rucolasauce:

ca. 30-40 g Rucola

2 EL Sahne

2 EL Joghurt

1 EL Weißweinessig

1 Msp Salz

1 EL Weißwein

Feldsalat als Garnitur

Besondere Hilfsmittel:

Stabmixer

1. Garnelen schälen, waschen, auf Küchentüchern trocknen und mit etwas Zitronensaft säuern.

2. Rucola verlesen und gründlich waschen. Grob hacken und in einen Mixbecher geben.

3. 2 EL Sahne, 2 EL Joghurt, eine Msp Salz, den Weißweinessig und den Weißwein zugeben und mit einem Schneidstab schaumig pürieren. Die Sauce muss nicht ganz gründlich gemixt sein.

4. Garnelen auf der Rucolasauce anrichten, mit etwas Feldsalat oder einer Zitronenscheibe garnieren.

Hinweise:

Am Anfang vielleicht etwas weniger Rucola nehmen, dann die Sauce probieren und nach Geschmack noch mehr Rucola einmischen.

Die Garnelen sollten komplett geschält sein.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Vorspeisen, Meerestiere, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023