

Blattsalate mit gebratenen Garnelen



Zutaten für 3-4 Personen:

1-2 Kopfsalatherzen
100 g Feldsalat
1-2 Tomaten
2-3 Riesengarnelen pro Person
3-4 EL Olivenöl
2 EL Balsamico Bianco
Salz, Pfeffer aus der Mühle
eine Prise Zucker
etwas Mehl

1. Kopfsalatherzen in Blätter teilen und in kleinere Stücke reißen. Feldsalat verlesen, aber die Röschen ganz lassen. Beides gut waschen und mit der Salatschleuder trocknen.

2. Vinaigrette aus Balsamico bianco, Salz, Pfeffer aus der Mühle, einer Prise Zucker und dem Olivenöl rühren und die Blattsalate darin wenden.

3. Die schonend aufgetauten Riesengarnelen längs halbieren, entdarmen, waschen und gut trocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl kurz braten, bis sie

sich verfärbt haben bzw. nicht mehr glasig sind. Nicht zu lange braten.

4. Garnelen auf Portionstellern auf Salatbett anrichten.

Hinweise:

Bei der Vinaigrette gibt es viele Variationsmöglichkeiten. Besonders gut sind Varianten mit Zitronensaft.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 3-4 h, Vorspeisen, Meeresfrüchte, Krustentiere, Garnelen, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2024