



Chili-Ingwergarnelen auf Chicorée

Zutaten für vier Personen

480 g küchenfertige Garnelen
1 EL frisch gehackter Ingwer
1 EL Olivenöl
Chiliflocken

2 Chicorée
40 g Rucola
3 EL Orangensaft
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Filets von 2 Orangen
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Chicorée längs halbieren, Strunk ausschneiden, längs in Streifen schneiden und mit Rucola in einer Schüssel gut vermengen. Orangensaft, Zitronensaft und Olivenöl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade über den Salat geben und gut vermengen. In tiefen Tellern ein Bukett anrichten und Orangenfilets rundum mit anlegen. Gehackten Ingwer in heißem Olivenöl kurz angehen lassen, Garnelen zugeben und sanft garen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und auf den Salat verteilen.

Nährwert pro Portion

273 kcal – 14 g Fett - 27 g Eiweiß – 9 g Kohlenhydrate – 0,5 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch, gluten- und lactosefrei.