



Riesengarnelen im Carpacciomantel

Zutaten für 4 Personen

480 g küchenfertige Riesengarnelen
160 g Carpaccio vom Rinderfilet
1 ½ EL Olivenöl

½ Knolle Fenchel
120 g Karotten
120 g Paprika (bunt)
120 g Lauch
1 Frühlingszwiebel
80 g Mungobohnen-Keimlinge
1 EL gehackter Ingwer
2 EL weißer Balsamico
1 EL Limettensaft
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 EL Balsamicosirup
4 Kerbelsträußchen

- Karotten schälen, in feine Streifen schneiden, Fenchel säubern, in feine Streifen zerteilen, Lauch säubern, in feine Streifen schneiden. Paprika entkernen, in Streifen schneiden, Frühlingszwiebel in Röllchen zerteilen, Mungobohnen-Keimlinge zufügen, alles gut vermengen, gehackten Ingwer mit weißem Balsamico, Limettensaft, Olivenöl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade über den Salat geben, gut vermengen, in tiefem Teller als Bett anrichten.
- Küchenfertige Riesengarnelen über Rücken aufschneiden, Darm entfernen, Carpaccioscheibe einmal umschlagen, um die Garnele wickeln, in heißem Olivenöl sanft beidseitig anbraten, zur Seite stellen, mit Restwärme durchziehen lassen, auf Salatbett anrichten, mit Balsamicosirup beträufeln, mit Kerbelsträußchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Dieses Gericht ist glutenfrei und lactosefrei.

Nährwert pro Portion

324 kcal – 18 g Fett - 35 g Eiweiß – 6 g Kohlenhydrate – 0 BE