



Wildkräutersalat in Ingwer-Kurkumamarinade mit Garnelen und Tomaten

Zutaten für vier Portionen

250 g Wildkräutersalat
1 rote Zwiebel in Ringen
je 1 TL fein gehackter Ingwer und Kurkuma
100 ml Apfelsaft
Saft von einer Zitrone
3 EL Olivenöl
1 TL Chiliflocken
1 1/2 EL gehackte Minze

350 g küchenfertige Garnelen ohne Schale
20 g Kräuterbutter
1 fein gehackte Knoblauchzehe
2 Tomaten abgezogen, entkernt, gewürfelt
1 Frühlingszwiebel in Ringen

1 EL Olivenöl
1 Toastbrot oder schwarz eingefärbtes Brötchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Kräuterbutter in heißer Pfanne aufschäumen. Garnelen mit Schmetterlingsschnitt öffnen, in die Kräuterbutter legen und fein gehackten Knoblauch zugeben. Die Temperatur zurückschalten und die Pfanne zur Seite ziehen. Tomatenwürfel, Frühlingszwiebelringe zufügen, evtl. nachwürzen.

Fein gehackten Ingwer, Kurkuma, gehackte Minze, Chiliflocken, Zitronensaft, Apfelsaft und Olivenöl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Wildkräutersalat in tiefem Teller anhäufen und mit Marinade überziehen. Würfel von schwarz eingefärbtem Brötchen in Olivenöl anrösten, darüber verteilen, mit Zwiebelringen garnieren. Fertige Garnelen daneben mit anrichten.

Nährwerte pro Portion

356 kcal - 23 g Fett - 22 g Eiweiß - 18 g Kohlenhydrate - 1,5 BE
Dieses Gericht ist lacto-pescetarisch.