

Puntarella Salat mit Garnelen/Shrimps

Zutaten

1 Kopf Puntarelle,
1 Paprika rot (geht auch eine andere Paprika, der rote ist aber süßer),
200g Cocktailtomaten,
½ Zwiebel,
150g Rucola

Mit Garnelen:

12-16 St Biogarnelen (TK),
1 Chilischote,
2 Zehen Knoblauch,
2 Eßl. Olivenöl

Für das Dressing:

80 ml Olivenöl,
20 ml weißen Balsamessig,
1 EL Honig, z.B. Akazienhonig,
1 TL Senf, Salz & Pfeffer (zum abschmecken)

Zubereitung

Die Puntarelletriebe abbrechen, waschen und abtrocknen.

Den Rucola-Salat waschen und abtrocknen (evtl. in der Salatschleuder, wenn vorhanden).

Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Den Paprika waschen entkernen und in nicht zu grobe Streifen schneiden.

Die halbe Zwiebel fein würfeln.

Auf vier Teller die Zutaten zu gleichen Teilen verteile. Zuerst die Rucola als „Nest“ dann die Tomaten, den Paprika, die Puntarelle und die Zwiebeln.

Die Zutaten für das Dressing gut vermengen (z.B. in einem Schüttelbecher) und über den Salat verteilen.

Mit Garnelen: Die aufgetauten Garnelen waschen und abtrocknen. Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne kräftig erhitzen. Den Knoblauch, Chili und die Garnelen hinzugeben anbraten. Die fertigen Garnelen auf den Salat verteilen.