

Garnelensalat mit Cocktailsauce



Zutaten für drei Personen:

12 Garnelen (TK)
100 ml Olivenöl
Saft von 1 Limette (oder einer Zitrone)
2 Knoblauchzehen
1/3 TL Chiliflocken
Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 unbehandelte Limette (oder Zitrone)
1 Stange Staudensellerie
2 rote Zwiebeln
1/2 EL Apfelessig
1-2 reife Avocado
Cocktailsauce (Fertigprodukt)

1. Garnelen schonend auftauen, schälen, entdarmen, waschen und trocknen. Schalen waschen und beiseite stellen.
2. Zwiebel schälen und achteln. Staudensellerie längs halbieren, entfädeln und würfeln. Beides ca. 4 min blanchieren, dann mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Olivenöl auf 50-60° erhitzen, geschälte und halbierte Knoblauchzehen und die Chiliflocken hineingeben. Etwas ziehen lassen, dann die leicht gesalzene Garnelen zugeben und gar

ziehen lassen. Eventuell die Schalen mit zugeben, als Geschmacksverstärkung. Mit Limettensaft und Abrieb würzen.

4. Zwiebel und Staudensellerie mit einigen EL vom Sud der Garnelen marinieren, mit Meersalz, Pfeffer und etwas Apfelessig abschmecken. Garnelen aus dem Sud nehmen und unterheben.

5. Avocadofächer auf den Portionstellern drapieren, mit Zitronensaft beträufeln. Salat darauf anrichten, nach Geschmack mit Cocktailsauce beträufeln oder die Sauce bei Tisch bereitstellen.

Hinweise:

Erstanregung Hans Jörg Bachmeier, BR3 TV, 29.04.2018.

Die Garnelen bleiben bei dieser Art der Zubereitung schön weich. Die Schalen kann man auch in einer Pfanne vor der Zugabe anrösten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Vorspeisen, große Salate, Meeresfrüchte, Garnelen, mediterran

Anpassung und Foto: Walter Stand 02.05.2018