



Frühlings-Salat, Champignons und Shrimps

Zubereitungszeit: 18 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Kräuternessig, auf Basis von Weißweinessig
- 1 TL Dijonsenf
- 1 Avocado
- 1 Schalotte
- 5 Champignons, küchenfertig
- 2 EL Granatapfelkerne
- 2 Hand voll Feldsalat, küchenfertig
- 10 Black Tiger Garnelen, o.Ä., küchenfertig
- 1 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Aus 4 EL Olivenöl, Kräuternessig und Dijonsenf ein Dressing mixen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Avocado und Schalotte schälen, Avocado vom Stein befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte fein würfeln. Champignons vom Strunk befreien und in dünne Scheiben hobeln. Alle Zutaten zusammen mit Granatapfelkernen und Feldsalat in einer großen Schüssel unter Zugabe des Dressings miteinander vermengen und kurz einwirken lassen. Gegebenenfalls erneut mit Meersalz und Pfeffer würzen. Garnelen und verbleibendes Olivenöl in einer Schüssel miteinander vermengen, sowie mit Meersalz und Pfeffer würzen. Eine mittelgroße Pfanne ohne Zugabe von Fett auf hoher Stufe erhitzen und darin die Garnelen für wenige Minuten lang rundum kross braten. Eine weitere, kleine Pfanne, ohne Zugabe von Fett auf mittlerer Stufe erhitzen und darin wenige Sekunden lang die Kürbiskerne rundum goldbraun rösten. Frühlings-Salat gleichermaßen auf 2 große, flache Teller anrichten, Garnelen darauf drapieren und mit Kürbiskernen bestreuen.