



Garnelen mit Feldsalat und grünem Apfel

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

ASC Riesengarnelen King Prawns	400 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Minigurken	2 St.
Äpfel, grün	1 St.
Radieschen	0.5 Bund
Zuckerschoten	50 g
Granatapfel	0.25 St.
Zitronen	0.5 St.
Pfeffer, bunt	
Forellenfilet, geräuchert	125 g
Feldsalat	125 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf

1. Die gefrorenen Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Anschließend waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen darin mit etwas Salz ca. 4 Min. scharf anbraten. Garnelen auf einem Teller abkühlen lassen und anschließend bis zum Schwanz schälen.
2. Derweil Gurken, Äpfel, Radieschen und Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. Ende der Gurken entfernen und längs in dünne Streifen schneiden. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Radieschen ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten längs in schmale Streifen schneiden.
3. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels durch Klopfen Kerne von der Schale lösen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Zitronensaft mit übrigem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Forelle in mundgerechte Stücke zerteilen.
4. Feldsalat waschen, trocken schleudern und kreisförmig auf einer großen Servierplatte auslegen. Ganz nach Belieben Gurke, Radieschen, Zuckerschoten, Apfelspalten, Garnelen und Forelle bunt darauf verteilen. Das Dressing auf dem Garnelen-Kranz verteilen, gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit Granatapfelkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	11 g