



Kohlrabi-Grapefruit-Salat mit Wildreis-Vinaigrette und gebratenen Garnelen



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	12 St.
Langkorn & Wildreis	100 g
Salz	
Kohlrabi	2 St.
Salatgurken	1 St.
Petersilie, frisch	5 g
Grapefruit	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Balsamicoessig, hell	3 EL
Olivenöl	4 EL
Honig	1 EL
Sesam, weiß	1 TL
Butter	2 EL
Zitronen	1 St.
Kressebeet	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne

1. Garnelen waschen, trocken tupfen und zum Auftauen beiseitelegen. In einem Topf Reis mit ca. 300 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10–15 Min. bissfest garen. Anschließend zum Auskühlen beiseitestellen.
2. Kohlrabi schälen. Zuerst in dünne Scheiben und anschließend in lange, dünne Streifen schneiden. Salatgurke schälen, ebenfalls in dünne Scheiben und anschließend in längliche dünne Stifte schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen von groben Stielen zupfen und fein hacken.
3. Von den Grapefruits oben und unten eine Scheibe abschneiden, sodass sie eine Standfläche haben. Grapefruits auf eine der flachen Seiten stellen, dann mit einem sehr scharfen Messer die Schale vorsichtig so dick abschneiden, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Dann die Grapefruit in die Hand nehmen und einzelne Filets mit einem Messer zwischen den Trennwänden ausschneiden. Abtropfenden Saft auffangen und Trennwände zum Schluss gut auspressen. In einer Schüssel Grapefruitfilets, Kohlrabi und Gurke vorsichtig vermengen.
4. Für die Vinaigrette Limette waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer weiteren Schüssel den gegarten Reis mit Balsamico, etwas Limettenschale und -saft sowie Grapefruitsaft vermengen. Anschließend 3 EL Olivenöl

einrühren und mit Salz und Honig abschmecken.

5. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Aufgetaute Garnelen zugeben, salzen und ca. 1 Min. anbraten. Dann wenden, mit Sesam bestreuen und erneut ca. 1 Min. weiterbraten. Butter zugeben und gut durchschwenken. Garnelen kurz ruhen lassen. Etwas frisch gepressten Zitronensaft darüberträufeln und alles durchschwenken, bis aus der Butter eine cremige Sauce wird. Gehackte Petersilie zugeben und nochmals abschmecken.

6. Zum Servieren Kohlrabi-Grapefruit-Salat auf tiefe Schalen verteilen. Garnelen direkt auf den Salat geben und mit Kresse garniert servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	347 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	13 g