



Salat mit Ofengemüse und gebratenen Garnelen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Kartoffeln, festkochend	800 g
Olivenöl	9 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Eier	4 St.
bunter Blattsalat	150 g
Radieschen	1 Bund
Dill, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Senf	1 TL
Süßer Senf	1 TL
Kamm Muscheln	8 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Rotgarnelen, roh	8 St.
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, kleiner Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini und Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier geben, mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und verteilen. Gemüse im Ofen ca. 25 Min. goldbraun rösten.
2. In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen. Eier auf mittlerer Stufe ca. 7 Min. wachsw weich kochen. Gekochte Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.
3. Salat waschen und abtropfen lassen. Radieschen waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch mit dem Messerrücken platt drücken.
4. In einer Schüssel Senf mit süßem Senf, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Olivenöl zugeben, verrühren und Dressing abschmecken. Salat, Dill und Radieschen zugeben und vermengen.
5. Scallops mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wenden und leicht abklopfen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Rotgarnelen mit Knoblauch darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Pfanne erneut mit 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Scallops darin ca. 3 Min. anbraten. 1 EL Butter zugeben und Pfanne vom Herd ziehen.

6. Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Zusammen mit Salat, gekochten Eiern, Scallops und Rotgarnelen anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	450 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	23 g