Salat-Schiffchen vom Chicorée mit Ananas-Garnelen-Salat

Zeit gesamt
1h 20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Party Garnelen	400 g
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Radieschen	0.5 Bund
Paprika, rot	1 St.
Ananas	0.25 St.
Bio Limetten	1 St.
Cashewkerne	50 g
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	20 g
Sonnenblumenöl	4 EL
Sojasauce	4 EL
Honig	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chicorée	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. Garnelen waschen, trocken tupfen und grob hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Radieschen waschen, Blätter und Wurzel entfernen und würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Ananas schälen, vierteln, harten Strunk entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Cashewkerne grob hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch und Ingwer ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Sojasauce, Limettensaft und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorbereitete Zutaten damit mischen und ca. 60 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Vor dem Servieren Chicorée waschen, gut abtropfen lassen und Blätter ablösen. Salat nochmals abschmecken portionsweise in den Blättern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	313 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g