

Bunter Salat mit würzigen Garnelen und Roggencroûtons

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

280 g Garnelen
120 g Rukola
2 Teelöffel Dijon-Senf
90 g Cherrytomaten
1 Schalotte
1 Esslöffel Weißwein-Essig
2 Scheiben Roggenbrot
120 g frischer Rotkohl
1 Esslöffel Butter
3 Esslöffel Olivenöl

Gewürzmischung für die Garnelen

2 Teelöffel Koriander
2 Teelöffel Pfeffer
2 Teelöffel Senfpulver
2 Teelöffel brauner Zucker
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Croûtons sorgen für genussvolles Knuspern.

- 1 -

Für das Salatdressing die Schalotte fein würfeln und mit Weißwein-Essig, Dijon-Senf, 2 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren.

- 2 -

Für die Croûtons die Kruste vom Roggenbrot abschneiden und den weichen Teil in mundgerechte Würfel schneiden. Anschließend die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Brotwürfel dazugeben und für ein paar Minuten bräunen bis sie knusprig sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Die Gewürze für die Garnelen in einer Schüssel vermischen. Danach die Garnelen darin marinieren und anschließend für 3 Minuten braten.

- 4 -

Rukola und Cherrytomaten waschen, letztere halbieren. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und das Gemüse in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermischen.

- 5 -

Salat, Garnelen und Roggencroûtons auf 2 Teller verteilen.

Eine farbenfrohe, leichte Sommerkreation - die marinierten Garnelen bringen Würze an den knackigen Kohl und die nussigen Rucolablätter, die krossen