Avocado-Salat mit gebratenen Garnelen

Arbeitszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	36 g
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	21 g
Brennwert	420 kcal / 1.760 kJ

Zutaten für 4 Portionen

0,5 Granatapfel
2 Avocados
2 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
20 rohe Garnelen (ohne Kopf; in Schale)
1 TL Butaris Butterschmalz
1 Stiel Dill
Salz
Pfeffer

Vinaigrette
1 Limette
0,25 TL Senf
0,5 TL Honig
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1/4

Für den Avocado-Salat die Granatapfelkerne aus der Schale und den Trennhäuten lösen. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

Schritt 2/4

Für die Vinaigrette Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Senf und Honig verrühren. Öl darunter schlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette, Granatapfelkerne und Avocado-Spalten vermengen und kalt stellen.

Schritt 3/4

Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Garnelen, bis auf die Schwanzflossen, schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin 4 - 5 Minuten braten. Knoblauch ca. 1 Minute vor Ende der Garzeit zugeben. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 4/4

Dill waschen, trocken schütteln und die Fähnchen fein schneiden. Dillfähnchen und Lauchzwiebeln zum Avocado-Salat geben. Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Garnelen darauf verteilen, nach Belieben mit Limettenspalten garnieren und sofort servieren.

Guten Appetit wünscht Butaris

Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.