

# Avocado-Salat mit gebratenen Garnelen

## Zutaten für 4 Personen:

1/2 Granatapfel  
2 Avocados  
1–2 Limetten  
1/4 TL Senf  
1/2 TL Honig  
3 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
2 Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
20 rohe Garnelen (à 20 g; ohne Kopf; in Schale)  
15 g BUTARIS Butterschmalz  
1 Stiel Dill



## Zubereitung:

1. Granatapfelkerne aus der Schale und den Trennhäuten lösen. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. 1 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.
2. 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.
3. 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.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte:** pro Portion ca.

Fett	36 g
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	21 g
Brennwert	420 kcal, 1760 kJ