



Frühlingsalat mit SwissShrimps und Honig-Orangen-Dressing

Dieser Blattsalat lässt sich je nach Saison mit verschiedenen Salatarten anrichten – im Frühling zum Beispiel mit Brunnenkresse und Löwenzahn, im Sommer mit Kopfsalat und Rucola oder im Winter mit Nüsslisalat. Um den delikaten Geschmack der SwissShrimps optimal zur Geltung zu bringen, werden sie bei diesem Gericht mitsamt dem Panzer gegart.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 g	SwissShrimps
	Sonnenblumenöl zum Anbraten
1 Bund	Basilikum
1	Orange, Saft
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	Schalotte, klein gehackt
ca. 1 cm	frischer Ingwer, geschält und geraffelt
5 EL	Olivenöl extra vergine
2 EL	Fruchtessig (z.B. Himbeer- oder Mangoessig)
1 TL	flüssiger Honig (z.B. Akazien)

½ TL	Alpensalz
2 EL	Zedern- oder Pinienkerne
2 Handvoll	Blattsalat (je nach Saison z.B. Lattich, Kopfsalat, Eichblatt, junger Schnittsalat, Nüsslisalat etc.)
1 Handvoll	Rucola
1 Prise	Pfeffer (optional Cayennepfeffer)

*Der Frühling
lässt grüssen*



ZUBEREITUNG

1. Die Köpfe der Shrimps durch eine Drehbewegung entfernen, den Panzer und Darm sorgfältig entfernen.
2. Wenig Sonnenblumenöl in der Bratpfanne erhitzen. Shrimps auf beiden Seiten maximal 1 Minute im heissen Öl anbraten, bis sie eine schön orange-rosa Farbe angenommen haben. Shrimps mit einer Kelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Teller abtropfen und etwas abkühlen lassen.
3. Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und diese mit dem Orangensaft im Cutter pürieren.
4. Knoblauch, Schalotte und Ingwer untermischen, Öl, Essig und Honig unterrühren. Mit Alpensalz und Pfeffer würzen.
5. Die Kerne in einer beschichteten Pfanne bei höchstens mittlerer Stufe rösten, beiseitestellen.
6. Schnittsalat und Rucola waschen, trocken schleudern und auf die Teller verteilen. Die Shrimps darauf verteilen, Dressing darübergeben und mit den gerösteten Kernen bestreuen.

Dazu passt: frisches Baguette mit gesalzener Butter.

Zubereitung als Video



Webshop



Alle Rezepte auf
www.swissshrimp.ch/rezepte