



Garnelencocktail mit Kiwi

im Salatblatt mit Croûtons



ca. 25min



2 Personen

Zur Feier des Tages lassen wir heute einen Star der 70er-Jahre wiederauferstehen: den Garnelencocktail! Natürlich komplett mit selbst gemachter Cocktailsauce und allem Drum und Dran - und mit Letzterem meinen wir natürlich den geschmacklichen Twist, den wir uns nur so selten verkneifen können: Wir servieren den Klassiker mit fruchtigen Kiwistückchen, frischer Gurke, knusprigen Croûtons und exotischer Limette. Groovy, Baby!

Was du von uns bekommst

- 2 Burgerbrötchen ³
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 Kiwis
- 1 Gurke
- 1 Packung Romanasalat
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die übrige Gurke und den Joghurt in einem gesunden Smoothie verarbeiten!

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 540kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 42.2g, Eiweiß 22.9g



1. Croûtons zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180° Umluft) vorheizen. **1 Brötchen** in ca. 1cm große Würfel schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und im Ofen in 8-10Min. goldbraun und knusprig rösten.

Tipp: Wer mag, kann auch mehr **Croûtons** zubereiten.



2. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von allen Seiten 1-2Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.



3. Kiwis schneiden

Die **Kiwis** halbieren, das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



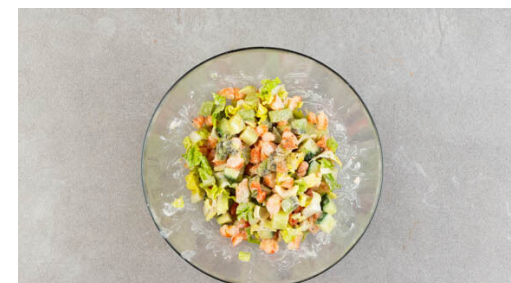
4. Gurke schneiden

Die **½ der Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Garnelen** in kleine Stücke schneiden.



5. Cocktailsauce zubereiten

Die äußeren **10-12 Romanasalatblätter** vorsichtig ablösen, den **inneren Teil des Salats** fein zerschneiden. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **½ des Joghurts**, 2EL Ketchup und 2EL Mayonnaise mit dem **Limettenabrieb** und **-saft** verrühren und die **Cocktailsauce** mit ½TL Salz und je 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen.



6. Garnelencocktail mischen

Die **übrige Limettenhälfte** auspressen. Die **Garnelen**, den **geschnittenen Salat**, die **Gurken** und die **Kiwiwürfel** mit der **Cocktailsauce** vermengen und mit dem **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Salatblätter** mit dem **Garnelencocktail** befüllen und mit den **Croûtons** garniert servieren.