



Feiner Avocado-Garnelen-Salat

mit gerösteten Kichererbsen und Brötchen



ca. 20min



4 Portionen

Es gibt kaum etwas, das so viel Freude macht wie ein leckerer, erfrischender Salat: Saftig gebratene Garnelen treffen auf knackigen Romanasalat, cremige Avocado und eine selbst gemachte Cocktailsauce mit Limette, Sriracha und Sweet-Chili-Sauce. Knusprig geröstete Kichererbsen und Röstzwiebeln sorgen für extra Crunch. Dazu noch aufgebackenes Brötchen – fertig ist der Schmaus.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Avocados
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Baguettebrötchen ³
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 Pck. Röstzwiebeln ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Airfryer
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Sollte kein Airfryer vorhanden sein, können die Brötchen auch im vorgeheizten Ofen bei 220°C (200°C Umluft) in 4-5Min. aufgebacken werden.

Allergene

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

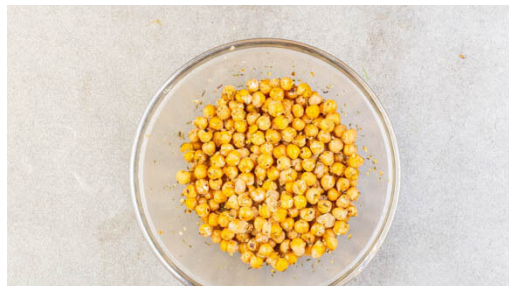
Nährwertangaben pro Portion

Energie 937kcal, Fett 50.1g, Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 30.3g



1. Salat vorbereiten

4EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einer **Vinaigrette** verrühren. Den **Salat** vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die **Avocados** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale kreuzweise einschneiden. Die **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit dem **Salat** und der **Vinaigrette** vermengen.



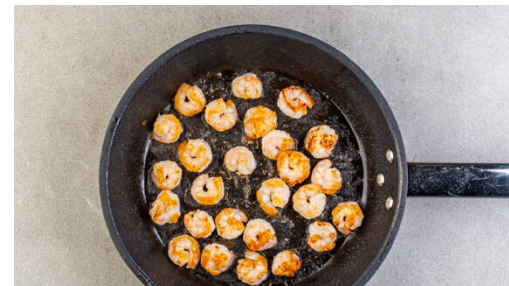
4. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. braten, dabei die Pfanne mehrfach schwenken. Die **Kichererbsen** aus der Pfanne nehmen und mit der **½ der Gewürzmischung** und **½TL Salz** vermengen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



2. Cocktailsauce anrühren

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. 4EL Mayonnaise, die **Sriracha-Sauce**, die **Sweet-Chili-Sauce**, die **Limettenschale** und die **½ des Limettensaftes** zu einer **Sauce** verrühren.



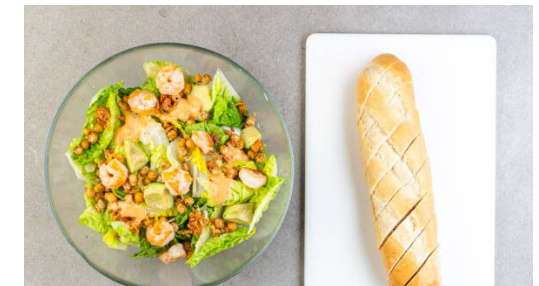
5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in dem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. In der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten in 1-2Min. rosa und gar braten. Mit dem **restlichen Limettensaft** und 1 kräftigen Prise Salz würzen.



3. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** im Airfryer bei 180°C in 4-5Min. goldbraun und knusprig aufbacken.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Brötchen** in Scheiben schneiden. Die **Kichererbsen**, die **Garnelen** und die **Röstzwiebeln** auf dem **Salat** anrichten, mit der **Cocktailsauce** beträufelt servieren und die **Brötchenscheiben** dazu reichen.