

Garnelen-Spieße mit Walnuss-Pesto, Mango-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 frische Riesengarnelen	50 g Walnusskerne	4 EL glatte Petersilie
8 Basilikumblätter	4 Knoblauchzehen	40 g Parmesan
3 EL Olivenöl	2 EL Walnussöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Mango-Avocado-Salat:

1/2 Mango (fest)	1/2 Avocado (fest)	100 g Rucolasalat
1/5 Gemüsezwiebel	3 EL Himbeeressig	3 EL Olivenöl
2 EL Honig	1 TL Senf	1 TL Schmand

Für die Aioli:

250 ml Rapsöl	2 Eier	1 EL Feigenessig
1 TL Zucker	1 TL Honig	1 TL süßer Senf
2 Knoblauchzehen	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

Basilikum	1 Zitrone
-----------	-----------

Für die Aioli den Knoblauch abziehen. Die Eier, den Feigenessig, den Honig, Zucker, Salz und Senf sowie den Knoblauch pürieren und unter Rühren das Rapsöl langsam einfließen lassen, bis die Masse steif ist.

Für die Garnelen die Knoblauchzehen abziehen und zwei fein hacken. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Das restliche Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und darin die Garnelen mit der Hälfte des Knoblauchs anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Mango und die Avocado schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.

Die Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für das Walnuss-Pesto die Walnüsse mit dem Basilikum, der Petersilie, dem übrigen Knoblauch, dem Parmesan sowie dem Walnussöl zu einem Pesto pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Garnelen mit dem Pesto mischen, etwas zum Anrichten übriglassen, und ziehen lassen.

Abschließend die Garnelen aufspießen und im Backofen etwa vier Minuten grillen. und alles hübsch anrichten.

Die Riesengarnelen mit der Aioli und dem Salat auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Pesto garnieren.

Svenia Schröter am 05. August 2015