

Wildkräuter-Salat mit Himbeer-Dressing, Garnelen, Avocado

Für zwei Personen

Für den Salat:

150 g Wildkräutersalat

1 Zitrone

Salz

1 Frühlingszwiebel

2 EL Kürbiskerne

Pfeffer

$\frac{1}{2}$ reife Avocado

essbare Blüten

Für das Dressing:

2 Schalotten

60 ml Gemüsefond

Chili

50 g Himbeeren

50 ml Sonnenblumenöl

Salz

60 ml Himbeer-Essig

45 g Zucker

weißer Pfeffer

Für Garnelen, Süßkartoffeln:

10 Garnelen, küchenfertig

Sonnenblumenöl

1 Süßkartoffel

Salz

1 Zehe Knoblauch

Pfeffer

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Wildkräutersalat putzen, waschen und trockenschleudern. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone auspressen. Avocado schälen, vom Kern befreien, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing Schalotten abziehen und fein würfeln. Himbeeren abbrausen und trockentupfen. Schalotten, Himbeer-Essig, Gemüsefond, Zucker, Sonnenblumenöl und Himbeeren mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.

Für die gebackenen Süßkartoffeln Süßkartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden und salzen. Mit Sonnenblumenöl beträufeln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für ca. 20-30 Minuten in den Ofen geben. Zwischendurch wenden.

Garnelen kalt abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Sonnenblumenöl erhitzen, Knoblauch dazugeben und Garnelen kurz anbraten.

Wildkräutersalat mit Himbeer-Dressing vermengen, mit gebratenen Garnelen, Avocado und gebackenen Süßkartoffeln auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen, essbaren Blüten und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Renate Zimmermann am 27. Juli 2016