

# Surf-and-Turf mit Gurkenbett und Avocado-Creme

## Für zwei Personen

100 g Hähnchenbrustfilets	4 Riesen-Garnelen	1 Gurke
1 Avocado	1 Knoblauch	1 Zitrone
2 Zweige glatte Petersilie	1 Zweige Dill	1 rote Chilischote
1 Schale Kresse	3 EL Olivenöl	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Essig	15 g Butter	2 EL Zucker
schwarzer Pfeffer, Salz		

Die Gurke waschen und trocken tupfen. Anschließend entkernen, halbieren und in Halbmonde schneiden. Den Gurkensaft abgießen. Die Gurken in eine Salatschüssel geben. Die Kresse und die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Essig in eine separate Schüssel geben und mit dem Zucker, der Kresse und der Petersilie abschmecken und alles gut verrühren. Anschließend das Dressing über die Gurken verteilen und gut vermengen. Eine Zitrone halbieren und den Saft von einer Hälfte auspressen und hinzufügen. Den Dill fein hacken und mit dem Gurkensalat vermengen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Die Garnelen schälen, waschen und von dem Darm entfernen. Mit Salz und frischem Pfeffer würzen und in eine heiße Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl und der Knoblauchzehe geben. Die Garnelen kurz von beiden Seiten anbraten. Kurz vor dem Servieren noch mal kurz mit der Butter erwärmen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und frischem Pfeffer würzen und in eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl geben und gold-gelb anbraten. Für die Guacamole die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. In eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und von dem Kerngehäuse befreien. Ein Viertel der Chilischote klein hacken und der Avocado-Masse hinzufügen. Die Schale von der übrig gebliebene Zitronenhälfte fein reiben und den Saft auspressen. Beides zu der Avocado-Masse hinzugeben. Die Petersilie fein hacken und zusammen mit dem restlichen Olivenöl verfeinern. Anschließend mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Das "Surf and Turf" mit dem Gurkenbett und der Avocado-Crème auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Knoch am 08. Mai 2012