

Avocado-Grapefruit-Salat mit Langostinos und Naan Brot

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 große Avocado	1 rosafarbene Grapefruit	1 Zitrone
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Langostinos:

4 Langostinos	1 Limette	2 EL Olivenöl
---------------	-----------	---------------

Für die Orangenvinaigrette:

3 Orange	2 TL Dijon Senf	50 ml Traubenkernöl
Weißweinessig	Salz	weißer Pfeffer

Für das Naan-Brot:

1 Zehe Knoblauch	40 g Naturjoghurt	60 ml Milch
125 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Salz	

Für die Dekoration:

10 g Rauke	10 g Spinat	5 g Schnittlauch
------------	-------------	------------------

Für den Salat Grapefruitfilets herauslösen und auf einem Teller anrichten. Zitrone halbieren, und auspressen. Avocado entsteinen, Fruchtfleisch jeweils im ganzen Stück herauslösen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und zwischen die Grapefruitfilets legen.

Für die Vinaigrette von einer halben Orange Schale abreiben und beiseite stellen. Zweite Orange halbieren und auspressen, den Saft in einem Topf auffangen. Orangenschale dazugeben und für ein paar Minuten zu einem Sirup einkochen lassen. Dritte Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Dijon Senf, Orangensaft, Orangensirup und Weißweinessig verrühren. Traubenkernöl unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Naan-Brot Joghurt, Milch, Mehl, Zucker, Öl, Backpulver und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. Teig in zwei Teile teilen und zu Kugeln formen. Kugeln zu einem Fladen ausrollen. Teigfladen in eine beschichteten Pfanne ohne Öl legen und von beiden Seiten ausbacken. Knoblauchzehe halbieren und fertige Fladen damit einreiben.

Langostinos waschen und trocken tupfen. Kopf lösen und Körper der Schale lösen. Schwanzstück dran lassen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Langostinos darin anbraten. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Langostinos mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Auf den vorbereiteten Teller die Langostinos auf dem Avocado-Grapefruit-Salat anrichten. Orangenvinaigrette darüber verteilen, selbstgemachtes Naan-Brot dazulegen. Aus Rauke, Spinat und Schnittlauch ein Bouquet legen und servieren.

Michael Kolbusa am 05. Oktober 2016