

Garnelen mit Linsen-Gurken-Salat und Bruschetta

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Garnelen 1 Knoblauchzehe 2 EL Olivenöl, Salz

Für den Salat:

50 g grüne Linsen $\frac{1}{2}$ Salatgurke $\frac{1}{2}$ kleiner roter Apfel
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 5 g Ingwerknolle
3 Minzblätter 3 EL Weißweinessig 2 EL Grenadinesirup
4 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Bruschetta:

4 Scheiben Baguette 1 Bund Basilikum 100 g Mascarpone
30 g Ziegenfrischkäse 2 Knoblauchzehen 1 EL Pinienkerne
20 g Parmesan 2 EL Olivenöl Oliven, Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

Den Knoblauch abziehen, mit dem Messerrücken zerdrücken und mit Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren.

Garnelen bis auf die Schwanzflosse schälen, falls nötig den Darm entfernen und zum Knoblauchöl geben. Gut durchmischen und kurz ruhen lassen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und Garnelen unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz würzen.

Für den Salat:

Die Linsen abspülen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Linsen ca. 20 Minuten bissfest garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke waschen, trocken tupfen und in 4 dünne Scheiben für die Garnitur schneiden, beiseitelegen und die restliche Gurke längs vierteln, entkernen und klein würfeln. Apfel schneiden, entkernen und ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Minzblätter fein hacken.

Für das Dressing Essig, Grenadinesirup, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren, Olivenöl darunter schlagen.

Linsen, Äpfel, Gurken in eine große Schüssel geben und mit Dressing beträufeln. Vorsichtig durchmischen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bruschetta:

Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten rösten.

Die Pinienkerne in je einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett rösten, beiseite stellen.

Für den ersten Belag ca. 80 g Mascarpone mit dem Ziegenkäse und 1 EL Olivenöl pürieren. Danach 1 Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und zur Creme geben. Die fertige Ziegenkäsemasse pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den zweiten Belag Parmesan reiben. Basilikum waschen, trocken tupfen und mit den Pinienkernen, Parmesan und 1 EL Olivenöl pürieren. Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und mit 20 g Mascarpone zur Basilikummasse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Hälfte der gerösteten Brotscheiben mit der Ziegenkäsecreme und die andere Hälfte mit der Basilikumpesto-Creme bestreichen. Oliven als Garnitur auf die Käsecreme und Basilikumblätter auf die Basilikumpesto-Creme geben.

Den Linsen-Gurken-Salat mit Garnelen und zweierlei Bruschetta auf Tellern anrichten, mit Gurkenscheiben garnieren und servieren.

Roger Ruch am 23. Januar 2018