

Avocado-Papaya-Salat mit Garnelen

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Eisbergsalat 20 kleine Kirschtomaten 1 Gurke
2 Avocados 1 Papaya

Für das Dressing:

500 g Garnelen, Tauwasser 1 Limette 1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe 1 TL Sambal Olek 4 EL Olivenöl
Kräutersalz

Für die Garnitur:

100 g Sauerrahm 1 Banane

Für den Salat:

Den Eisbergsalat und die Tomaten waschen und kleinschneiden. Gurke und Papaya schälen und die Papaya von den Kernen befreien. Avocado halbieren, den Kern entfernen und aus der Schale holen. Alles kleinschneiden und in eine große Salatschüssel geben.

Für das Dressing:

Eine große Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die gefrorenen Garnelen sofort hineingeben. 4 - 6 min. köcheln lassen.

Rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides zu den Garnelen geben und weitere 5 - 7 min. mit köcheln lassen. Sambal Olek und den Saft der Limette hinzugeben. Kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Restliches Olivenöl dazugeben und mit Kräutersalz abschmecken.

Die Garnelen zusammen mit dem Sud unter den Salat heben.

Für die Garnitur:

Banane schälen und in Stücke schneiden. In einer separaten Schüssel dazu reichen.

Zum Entschärfen je nach Bedarf 1 TL oder mehr von dem Sauerrahm über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Bonitz am 23. Oktober 2018