

Gurken-Avocado-Tatar, Kresse, Rote Bete, Garnelen

Für zwei Personen

Für das Tatar:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Saft, Abrieb)
$\frac{1}{2}$ Beet Kresse	1 TL weißer Balsamico	1 TL Agavensirup
1 EL schwarzer Sesam	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rote Bete:

2 Kugeln vorgeg. Rote Bete	1 kleine rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 EL dunkler Balsamico	1 EL Olivenöl
Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Zitronen-Garnelen:

4 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Abrieb, Saft)
1 Zweig Thymian	1-2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tatar:

Den Sesam in eine kleine, beschichtete Pfanne geben und vorsichtig, nicht zu heiß, anrösten. Für die Garnitur zur Seite stellen.

Gurke gut waschen, in Streifen schälen, sodass ein Muster entsteht. Der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und die Gurke in feine Würfel schneiden.

Die Hälfte der Avocadohälfte in feine Würfel schneiden, die andere Hälfte mit der Gabel zerdrücken. Zu den Gurken geben und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und vorsichtig verrühren.

Die Hälfte der Kresse schneiden und dazugeben, den Rest für die Garnitur zurücklegen.

Aus Olivenöl, Balsamico, Sirup, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, mit Gurke und Avocado vermengen und in ein feines Küchensieb geben, so dass überflüssige Feuchtigkeit auslaufen kann.

Für die Rote Bete:

Eine Pfanne mit Butter leicht erhitzen.

Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Rote Bete in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel in der Pfanne glasig dünsten. Knoblauch und Thymianzweig dazugeben und kurz mit andünsten. Thymian aus der Pfanne nehmen.

Rote Bete in die Pfanne geben und gleichmäßig nachgaren.

Zwischendurch wenden. Mit Balsamico, Olivenöl sowie Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitronen-Garnelen:

Garnelen ggf. entdarmen, sowie waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf einem Spieß jeweils zwei Garnelen in Herzform aufspießen.

Zitrone mit einer feinen Küchenreibe abreiben. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Thymian dazugeben und kurz andünsten. Zitronenabrieb hinzufügen.

Thymianzweig wieder entfernen. Hitze etwas reduzieren, Garnelen vorsichtig dazugeben und je Seite ca. 1 Minute anbraten.

In der Pfanne die Garnelen mit einem Spritzer Zitronensaft ablöschen, Temperatur weiter reduzieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit restlicher Kresse und geröstetem Sesam bestreuen und servieren.

Stefanie Neßlinger am 02. Mai 2023