

# Bunter Salat mit Garnelen

## Für 4 Portionen

1 Romana-Salatherz	1 Bund Rucola	250 g Kirschtomaten
2 rote Spitzpaprikaschoten	1 Fenchelknolle	1 milde Chilischote
1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl
1 2 EL weißer Balsamico-Essig	20 Riesengarnelen	3 Schalotten
1 asiatischer Knoblauch	3 EL Olivenöl	60 g Pinienkerne
1 Schuss Weißwein	4 EL stückige Tomaten	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	100 g Parmesanspäne

Vom Salat die äußeren welken Blätter ablösen. Die restlichen Blätter in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Den Rucola verlesen und lange Stiele entfernen. Die Blätter mit dem Romanasalat waschen und trocken schleudern. Tomaten, Paprika, Fenchel und Chili waschen. Die Tomaten halbieren. Paprika und Chili längs halbieren und entkernen. Die Paprikahälften in dünne Streifen, die Chilihälften in feine Würfel schneiden. Den Fenchel waschen, den Strunk herausschneiden und die Knolle schräg in feine Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter in Stücke zupfen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Die Garnelen unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. In eine Schüssel umfüllen.

Noch einmal 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen darin mit den Schalotten bei starker Hitze kurz und scharf anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Die stückigen Tomaten mit der Hälfte vom Basilikum und den Pinienkernen einrühren und alles kurz noch einmal in der Pfanne schwenken.

Romanasalat, Rucola, Tomaten, Paprika, Fenchel, Chili und das restliche Basilikum in einer Schüssel mischen. Den Salat mit weißem Balsamico Essig und Olivenöl abschmecken, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat auf Teller verteilen, die Garnelen darauf mit dem restlichen Basilikum anrichten mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Parmesanspänen garniert servieren.

Frank Rosin am 11. März 2019