

Langustinen mit Avocado-Grapefruit-Salat

Für vier Personen

Orangenvinaigrette:

2 Orangen, unbehandelt 2 TL Dijon-Senf 4 EL Melfor-Essig
4 EL Weißweinessig 150 ml Traubenkernöl Pfeffer
Meersalz

Langustinen:

1 Grapefruit, rosa 1 Avocado, reif 12 Langustinen
2 EL Olivenöl Limettensaft Meersalz

Orangenvinaigrette::

Die Orangen waschen, mit der Käseibe die Schale von einer halben Orange abreiben. Die Orangen halbieren und auspressen. Den Saft von drei Hälften mit der Orangenschale zu einem Sirup einkochen. In den Sirup den restlichen Saft geben, den Senf und die Essige darunter rühren, Meersalz und Pfeffer dazugeben. Das Traubenkernöl unterschlagen.

Langustinen:

Die Grapefruitfilets auslösen. Die Avocado halbieren, den Stein und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Avocadofleisch in circa einen Zentimeter dicke Spalten schneiden. Die Spalten und die Grapefruitfilets abwechselnd auf den Tellern drapieren. Die Langustinen mit einer Schere am Rücken aufschneiden, aus der Schale lösen, den schwarzen Darm entfernen und ein wenig auseinanderklappen. Im heißen Olivenöl circa zwei Minuten anbraten. Mit Meersalz und Limettensaft würzen. Auf die Avocado-Grapefruitscheiben legen und die Orangenvinaigrette darüber geben.

Lea Linster am 23. März 2012