

Karotten-Orangen-Salat mit marinierten Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

| | | |
|------------------|------------------|------------------------------|
| 6 Riesengarnelen | 2 TL Currypulver | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander |
| 1 Schale Kresse | Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für den Salat:

| | | |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| 80 g vorg. Kichererbsen | 3 kleine Karotten | 1 Orange |
| 1 Schalotte | 1 TL Honig | 1 EL Weißer Balsamico |
| 1 EL Walnussöl | 1 Msp. Chiliflocken | 2 EL Olivenöl |
| grobes Meersalz | Pfeffer | |

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kichererbsen waschen, auf einem Küchentuch trocknen und in eine Schüssel geben. Mit einem Esslöffel Olivenöl, etwas Meersalz und Chiliflocken mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen darauf verteilen und im Backofen auf dem mittleren Einschub 13 Minuten rösten.

Die Karotten waschen, putzen und schälen. Die Karotten längs in dünne Streifen hobeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karottenstreifen darin zwei Minuten anbraten, anschließend beiseite stellen.

Die Orange so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets mit einem dünnen, scharfen Messer heraustrennen. Den abtropfenden Saft auffangen, die Fruchtfleischreste gut ausdrücken.

Für das Dressing die Schalotte abziehen und klein würfeln. Anschließend Schalotten, Honig, Orangensaft und Balsamico in einer Schüssel verrühren. Das Walnussöl unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Karottenstreifen und Orangenfilets mit dem Dressing vermengen.

Für die Garnelen diese längs am Kopfende einschneiden, mit einem Esslöffel Olivenöl und dem Currypulver marinieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen.

Die Garnelen auf dem Karotten-Orangen-Salat anrichten, mit Korianderblättchen, Kresse und den Kichererbsen garnieren, anschließend servieren.

Johann Lafer am 11. November 2016