

# Chili-Garnelen mit Feldsalat und Walnuss-Dressing

## Zutaten für den Salat (für 3 Personen):

- 100 g Feldsalat
- 2 Orangen
- 75 g Frühlingszwiebeln
- 80 g Walnüsse
- 4 EL Weißwein-Essig
- 50 ml Walnuss-Öl
- 2 TL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer

Salat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Orangen schälen und filetieren, Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, Walnüsse grob hacken. Essig, Öl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einen Schüttelbecher geben und kräftig schütteln. Das Dressing mit dem Salat vermischen. Orangenfilets, Frühlingszwiebeln und Walnüsse unterheben.

## Zutaten für die Garnelen:

- 200 g Garnelen
- 1 rote Chili
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Chili waschen, aufschneiden und die Kerne entfernen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Zitrone auspressen, von der anderen Hälfte die Schale abreiben. Zitronensaft und -schale, Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili verrühren. Garnelen mit der Marinade vermengen und kurz ziehen lassen. Anschließend 4 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad garen. Auf dem Salat servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.03.2023

Koch/Köchin: Andrea Teutenberg

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)