

Sautierte Garnelen mit Trauben, Nüssen und Birnen

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 3 EL Honig
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 EL Traubenkernöl
- 2 reife Birnen
- 150 g rote Trauben
- 150 g weiße Trauben
- 30 g Walnusskerne
- 6 Handvoll gemischte Blattsalate
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer

Die Zitrone heiß abwaschen, abreiben und auspressen. In einer Schüssel den Honig mit Zitronensaft und -schale sowie dem Traubenkernöl zu einem Dressing verquirlen.

Die Birnen waschen, halbieren und die Kerngehäuse herausschneiden. Die Birnenhälften in Spalten teilen. Die Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. Die Walnusskerne hacken und mit den Weintraubenhälften und den Birnenspalten zum Dressing in die Schüssel geben.

Die Blattsalate putzen, waschen und trockenschleudern, ebenfalls in die Schüssel geben. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und alles locker miteinander vermischen.

Zutaten für die Crostini:

- 4 Scheiben Baguette
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Olivenöl

Die Baguettescheiben in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten. Anschließend großzügig mit dem Frischkäse bestreichen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.

Zutaten für die Garnelen:

- 12 Garnelen
- 4 EL Sonnenblumenöl

Die Garnelen abbrausen und trockentupfen. Die Schalen der Garnelen entfernen, am Rücken entlang aufschneiden, jeweils den schwarzen Darm vorsichtig herausziehen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin rundum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten dekorativ auf Tellern anrichten.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 17.12.2020

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen