

Sommersalat mit Melone, Spargel und Garnelen

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 8 (aus der Region) Garnelen
- 0.5 Bund grüner Spargel
- 1 EL Öl
- 0.25 Wassermelone
- 0.25 Galia-Melone
- 1 Bund Limonenseitlinge
- 1 Rolle Ziegenfrischkäse
- 12 Cherry-Tomaten
- Granatapfelkerne
- frische Minze

Spargel putzen, kleinschneiden und in einer Pfanne kurz anschwitzen. In einer Schüssel auskühlen lassen. Die Garnelen in derselben Pfanne mit Öl anbraten und wenden. Dann ebenfalls auskühlen lassen. Nun die Seitlinge in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Die restlichen Zutaten kleinschneiden und mit den abgekühlten Komponenten in eine Salatschüssel geben.

Zutaten für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Chili-Öl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Sojasoße
- 1 EL klein geschnittene Minze

Alle Zutaten miteinander verrühren und über den Salat geben. Den Salat mit Minzblättern und Granatapfelkernen garnieren.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 18.06.2021

Koch/Köchin: Dave Hänsel

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