



# Garnelen-Salat mit Orange und Nüssen

## Zutaten für 2 Portionen

- » ca. 200–250 g Garnelen *geschält*
- » 1 Handvoll Rucola
- » 1 Handvoll Feldsalat
- » einige Blätter Radicchio
- » 6–8 Cherrytomaten
- » 4–5 Radieschen
- » ½ kleine Gurke
- » etwas grüne Paprika
- » 2–3 EL Mais
- » 1 kleine Orange
- » etwas Granatapfelkerne
- » gemischte Nüsse: Mandeln, Haselnüsse, evtl. Erdnüsse
- » einige Sprossen
- » 2 Scheiben rustikales Brot

## Für das Dressing

- » 3 EL Olivenöl
- » 1–2 EL heller Balsamico oder Weißweinessig
- » 1 TL Honig
- » Salz, Pfeffer
- » etwas Orangensaft

## Zubereitung

1. Rucola, Feldsalat und Radicchio waschen und trocken schleudern. Auf zwei tiefe Teller oder Schalen verteilen.

---
2. Cherrytomaten halbieren. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Entkernte Gurke und Paprika ebenfalls klein schneiden. Alles zusammen mit Mais und Granatapfelkernen auf dem Salat verteilen.

---
3. Die Orange filetieren oder in dünne Spalten schneiden.

---

4. Garnelen trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. In etwas Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze 2-3 Minuten pro Seite anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

---
5. Für das Dressing Olivenöl, Essig, etwas Orangensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben.

---
6. Garnelen, Orangenspalten, Nüsse und Sprossen auf dem Salat anrichten.

---
7. Das Brot kurz anrösten und dazu servieren.