

Garnelenspieß auf Lollo Biondo mit Tomatenfilets



Zutaten für vier Personen:

vier Garnelenspieße
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl (bevorzugt Wiener
Griessler)

1 Lollo Biondo Salat
(oder ein grüner Salat)

1 Karotte

2 Fleischtomaten

Vinaigrette:

Salz

eine Prise Zucker

Saft von einer 1 Zitrone

6 EL Olivenöl

1. Salat waschen und schleudern. Auf den Tellern anrichten. Mit Karottenraspeln bestreuen.

2. Aus den Tomaten mit einem scharfen Gemüsemesser Filets schneiden. Dazu Tomaten achteln, entkernen und die Haut mit einem Sparschäler abschälen.

3. Garnelenspieße abwaschen und gut trocknen. Dann salzen, pfeffern, mit ein wenig Mehl bestäuben und in einer Mischung aus 2 EL Olivenöl und wenig Butter in einer großen beschichteten Pfanne braten.

4. Vinaigrette rühren und den Salat damit beträufeln.

Die Garnelenspieße auflegen. Mit Tomatenfilets und Zitronenscheiben garnieren.

Hinweise:

Die Zitronensauce passt sehr gut, wenn man Salat und Fisch kombiniert.

Als weitere Zutat und Dekoration kann man kleine Tintenfische nehmen - gibt es fertig als Salat zu kaufen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Vorspeisen, Meeresfrüchte, Krustentiere, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023