



Garnelen-Cocktail mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 323 kcal/1351 kJ
Eiweiß: 19,2 g Fett: 25,6 g
Kohlenhydrate: 4 g

Zubereitung:

1. Walnüsse grob zerkleinern und in einer trockenen Pfanne kurz rösten, auf einen Teller schütten.
2. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die Enden großzügig abschneiden und Spargel in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Von den Garnelen die Schale bis auf das Schwanzende lösen. Garnelen am Rücken leicht einritzen und den schwarzen Darm entfernen. Garnelen abspülen und trockentupfen. Öl erhitzen. Garnelen darin 2-3 Minuten braten, dabei mit Salz und Tabasco würzen. Cocktailtomaten abspülen und halbieren oder vierteln. Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Hälften schälen und in Spalten schneiden.
4. Für die Vinaigrette Limettensaft mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Römersalat abspülen und trockentupfen. Zusammen mit den Garnelen, dem Spargel, den Cocktailtomaten und den Avocadospalten anrichten. Mit Walnüssen garnieren und die Vinaigrette darüber träufeln.

Zutaten für 4 Portionen :

50 g kalifornische Walnüsse
250 g grüner Spargel
Salz
16 Riesengarnelen, roh, mit Schale, ca. 300 g
1 EL Öl
einige Spritzer Tabasco
100 g Cocktailtomaten
1 Avocado
einige Blätter Römersalat

Für die Vinaigrette

Saft von 1 Limette
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Öl