Garnelen-Cocktail mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

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

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.