



# Scampi-Rucola-Salat mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 226 kcal / 945 kJ  
Eiweiß: 15,8 g Fett: 16,5 g  
Kohlenhydrate: 4

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung:

1. Scampi abspülen und gut trockentupfen. Olivenöl erhitzen und die Scampi darin 2-3 Minuten braten. Rauke verlesen, putzen, abbrausen und trocken schleudern. Zwiebel pellen und in dünne Ringe schneiden. Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Rauke, Champignons, Zwiebel und Scampi auf vier Teller verteilen.

2. Essig mit Wasabipulver, Pflaumenmus und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über den Salat träufeln. Walnüsse hacken, kurz rösten und darüber streuen. Mit etwas Baguette sofort servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

250 g Scampi, geschält  
1 EL Olivenöl  
2 Bund Rauke  
1 kleine rote Zwiebel  
100 g weiße Champignons

## Für das Dressing:

2 EL Balsamicoessig  
1/2 TL Wasabipulver  
2 TL Pflaumenmus  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
50 g kalifornische Walnüsse