



Meeresfrüchte-Potpourri mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 289 kcal / 1210 kJ
Eiweiß: 20,4 g Fett: 20,3 g
Kohlenhydrate: 6 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Garnelen und Jakobsmuscheln auftauen lassen. Steckrübe und Porree schälen bzw. putzen, abspülen und in sehr feine Streifen schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 6-8 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Garnelen und Jakobsmuscheln trockentupfen und 3-4 Minuten unter Wenden braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3. Für das Dressing ein Viertel der Orange haudünn schälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Orange auspressen. Den Orangensaft mit Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und den zerstoßenen Pfefferbeeren verrühren. Walnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne fettlos rösten.

4. Gemüse, Garnelen und Jakobsmuscheln auf vier Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Zum warmen Meeresfrüchte-Potpourri passt sehr gut Baguette.

Zutaten für 4 Portionen :

250 g Riesengarnelen (geschält, tiefgefroren)
4 Jakobsmuscheln (tiefgefroren)
200 g Steckrübe
1 Stange Porree
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
1 EL Öl

Für das Dressing

1 Bio-Orange
2 EL Olivenöl
1/2 TL rosa Pfefferbeeren (zerstoßen)
40 g kalifornische Walnüsse