

Bunter Salat mit Walnüssen und Garnelen

Zubereitungszeit:
30 Minuten + 4 Stunden Kühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	373 kcal/ 1562 kJ		
Eiweiß:	10,5 g	Fett:	32,9 g
Kohlenhydrate:	9,2 g		

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Garnelen:
- 2 EL frischer Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 16 große Garnelen, geschält und entdarmt

Für das Dressing:
- 50 g Joghurt, 0,2 % Fett (vorzugsweise griechischer Joghurt)
- 50 g fettarme Mayonnaise
- 2 EL Cocktailsauce
- 2 – 3 EL frischer Limettensaft
- 1 Prise Salz und Zucker

Für den Salat:
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 1 kleiner Römersalat
- 8 Kirschtomaten
- 2 hartgekochte Bio-Eier
- 40 g schwarze Oliven (entsteint)

Zubereitung:

1. Für die Garnelen Limettensaft und Olivenöl in eine flache Schale geben. Knoblauch pellen und dazu pressen. Etwas Pfeffer zugeben und alles mit einer Gabel mischen. Garnelen abspülen, gut trockentupfen und in der Marinade wenden. Abgedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.

2. Für das Dressing Joghurt, Mayonnaise, Cocktailsauce und Limettensaft in eine mittelgroße Schüssel geben und verquirlen. Nach Belieben zusätzlichen Limettensaft hinzugeben und mit Salz und Zucker abschmecken. Anschließend die Schüssel abdecken und bis zum Servieren kaltstellen.

3. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne rösten. Römersalat putzen, klein schneiden, abspülen und trockenschleudern. Kirschtomaten abspülen und halbieren. Eier pellen und vierteln. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Garnelen darin pro Seite ca. 2 Minuten grillen. Römersalat, Tomaten und Eier auf Tellern verteilen. Die Garnelen darauf geben und etwas von dem Dressing darauf geben. Mit Walnüssen und Oliven garnieren. Das restliche Dressing extra dazu reichen.