



Rucola-Romanasalat mit gebratenen Orangengarnelen

Zutaten

- 250 g Garnelen, tiefgefroren u. geschält
- 400 g Orangen, unbehandelt
- 4 EL Olivenöl
- 10 Stängel Koriander
- 250 g Joghurt
- 2 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 2 Romanasalatherzen
- 125 g Rucola
- etwas Zucker
- etwas Cayennepfeffer
- etwas Salz

Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen. Waschen und trocken tupfen.
2. Orangen heiß abwaschen und von der Hälfte einer Orangen die Schale abreiben. Danach die Orangen mit einem Messer schälen, dabei die weiße Haut entfernen und Spalten aus den Trennhäuten schneiden. Dabei den Saft auffangen.
3. In einer Schüssel die Hälfte des Olivenöls mit der abgeriebenen Orangenschale vermischen und die Garnelen darin marinieren.
4. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Joghurt mit restlichem Olivenöl, Zucker, dem Orangensaft und 2/3 des Korianders vermischen. Mit MAGGI Würzmischung 4 würzen.
5. Romanasalatherzen und Rucola putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerpflücken.
6. In einer Pfanne die Garnelen mit der Marinade 1-2 Min. braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und den restlichen Koriander zugeben. Den Salat zusammen mit den Garnelen, den Orangenfilets und dem Dressing auf Tellern anrichten. Servieren Sie dazu Ciabatta-Brot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	12 g
Energie	212 kcal
Fett	12 g
Protein	13 g

- 🕒 25 Minuten
- ⊕ 6 Portionen