

Schmeckt perfekt



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

Karotten-Chicorée-Zitrus-Salat & Garnelen

35 Minuten / aufwendig



Zutaten für 4 Personen

2 Bund Jungkarotten, Salz, Zucker, 1 Stange Zitronengras (geschnitten), Kaffirlimetten-Blätter, Grapefruitsaft, 1 EL Butter;

Für den Chicorée: 4 Chicorée, 50 g Butter, Olivenöl, 3 EL Kristallzucker, 2 rosa Grapefruits, Orangenöl, Zitronensaft, Salz.

Für die Garnelen: 8 Garnelen, Butter, Olivenöl, Zitronengras (geschnitten), Prise Currypulver.

Für die Joghurtsauce: 150 g griechisches Joghurt, Zitrusaft, Kreuzkümmel, etwas Honig, Salz.

Zubereitung

Die Jungkarotten schälen, das Grün beiseite legen. Karotten eventuell kurz in kochendes Salzwasser legen und danach kalt abschrecken. Karotten in einer Pfanne in heißer Butter, einer Prise Zucker, Zitronengras und Kaffirlimetten-Blättern schwenken. Einen Schuss Grapefruitsaft und etwas Wasser zugießen und zugedeckt einige Minuten dünsten. Chicorée halbieren, die äußeren Blätter klein schneiden und beiseite stellen. Chicoréehälften in Butter und Olivenöl kurz anbraten, mit dem Saft einer Grapefruit aufgießen und einige Minuten dünsten. Die zweite Grapefruit schälen und filetieren, d. h. alle Häutchen und weiße Teile entfernen, damit nur noch das Fruchtfleisch vorliegt. Grapefruitfilets zugeben, leicht erwärmen und zugedeckt kurz schmoren. Vor dem Servieren, den Strunk vom Chicorée entferne.

Die geschnittenen Chicorée-Abschnitte mit Zitronensaft, Orangenöl, Salz und einem Schuss Olivenöl marinieren. Mit 1 EL Sauce vom geschmorten Chicorée abschmecken.

Joghurt mit Honig, Zitrusaft und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz abschmecken. Die Mischung in eine Spritzflasche füllen.

Die geschälten Garnelen in einer Butter-Olivenöl-Mischung mit etwas Zitronengras braten. Abschließend eine Prise Curry darüber streuen.

Chicorée-Hälften mit Grapefruit-Filets auf Tellern platzieren, Karotten und Garnelen dazugeben und etwas Sauce der gedünsteten Karotten darüber gießen. Abschließend mit Joghurtdressing, marinierten Chicoréestreifen und Karottengrün garnieren.