

Wildkräuter-Salat mit Himbeer-Dressing, Garnelen, Avocado und gebackenen Süßkartoffeln

 happy-mahlzeit.com/2021/08/03/wildkraeuter-salat-mit-himbeer-dressing-garnelen-avocado-und-gebackenen-suesskartoffeln

Zutaten für 2 Personen

Für den Salat:

- 150 g Wildkräuter-Salat
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zitrone
- 1/2 reife Avocado
- 2 EL Kürbiskerne
- essbare Blüten
- Salz
- Pfeffer

Für das Dressing:

- 50 g Himbeeren
- 2 Schalotten
- 60 ml Himbeer-Essig
- 60 ml Gemüsefond
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 45 g Zucker
- Chili
- Salz
- Weißer Pfeffer

Außerdem:

- 10 Garnelen, küchenfertig
- 1 Süßkartoffel
- 1 Knoblauchzehe
- Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Den Wildkräuter-Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Avocado schälen, vom Kern befreien, würfeln,

mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Himbeeren abbrausen und trockentupfen. Schalotten, Himbeer-Essig, Gemüsefond, Zucker, Sonnenblumenöl und Himbeeren mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.

Die Süßkartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden und salzen. Mit Sonnenblumenöl beträufeln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für 20 – 30 Minuten in den Ofen geben. Zwischendurch wenden.

Die Garnelen kalt abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Sonnenblumenöl erhitzen, Knoblauch dazugeben und die Garnelen kurz anbraten.

Den Wildkräuter-Salat mit dem Himbeer-Dressing vermengen, mit gebratenen Garnelen, Avocado und gebackenen Süßkartoffeln auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen, essbaren Blüten und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Rezept: Renate Zimmermann

Quelle: Die Küchenschlacht vom 27. Juli 2016

Episode: Salate