

Johann Lafer | Karotten-Orangen-Salat mit marinierten Riesengarnelen

 happy-mahlzeit.com/2021/10/30/johann-lafer-karotten-orangen-salat-mit-marinierten-riesengarnelen

Zutaten für 2 Personen

Für die Garnelen:

- 6 küchenfertige Riesengarnelen
- 2 TL Currypulver
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Schale Kresse
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

- 80 g vorgegarte Kichererbsen
- 3 kleine Karotten
- 1 Orange
- 1 Schalotte
- 1 TL Honig
- 1 EL Weißer Balsamico
- 1 EL Walnussöl
- 1 Msp. Chiliflocken
- 2 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kichererbsen waschen, auf einem Küchentuch trocknen und in eine Schüssel geben. Mit 1 EL Olivenöl, etwas Meersalz und Chiliflocken mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen darauf verteilen und im Backofen auf dem mittleren Einschub 13 Minuten rösten.

Die Karotten waschen, putzen, schälen und längs in dünne Streifen hobeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karottenstreifen darin 2 Minuten anbraten, anschließend beiseite stellen.

Die Orange so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets mit einem dünnen, scharfen Messer heraustrennen. Den abtropfenden Saft auffangen, die Fruchtfleischreste gut auspressen.

Für das Dressing die Schalotte abziehen und klein würfeln. Anschließend Schalotten, Honig, Orangensaft und Balsamico in einer Schüssel verrühren. Das Walnussöl unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Karottenstreifen und Orangenfilets mit dem Dressing vermengen.

Die Garnelen längs am Kopfende einschneiden, mit 1 EL Olivenöl und dem Currypulver marinieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Garnelen darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander waschen. Die Garnelen auf dem Karotten-Orangen-Salat anrichten. Mit Korianderblättchen, Kresse und den Kichererbsen garniert servieren.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Die Promi-Küchenschlacht vom 11. November 2016

Episode: Finale / Vorspeise