

Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

Karotten-Apfel-Salat mit Honig-Soja-Dressing und Garnelen-Crostini

Zubereitungsdauer: 30 Min.

Preis pro Person: 3,01 €

Zutaten für vier Personen

Für die Garnelen-Crostini:

- 250 g geschälte Garnelen
- Salz
- 1 Eiweiß
- 50 ml eisgekühlte Sahne
- Pfeffer
- 1 Bio-Limette
- 120 g Baguette
- 20 g Sesamsaat
- 4 EL neutrales Pflanzenöl

Für den Karotten-Granny Smith-Salat:

- 500 g junge Karotten
- 1 EL Honig
- ½ TL Senf
- 30 ml Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Granny Smith
- 1 Handvoll Minzblättchen
- Für vier Personen

Zubereitung

1. Garnelen kalt abbrausen, grob hacken, in einer Schüssel mit etwas Salz und Eiweiß für 5 Min. ins Tiefkühlfach stellen.
2. Währenddessen Karotten schälen, waschen und je nach Größe ganz oder der Länge nach halbiert in einem breiten Topf oder einer breiten Pfanne zur Hälfte mit Wasser bedecken. Etwas Salz zufügen und die Karotten unter gelegentlichem Wenden dünsten, bis sie al dente sind (ca. 5 – 10 Min.). Karotten abgießen und leicht abkühlen lassen.
3. Aus Honig, Senf, Sojasauce, Limettensaft, Sesam- und Pflanzenöl ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die eisgekühlten Garnelen in einen Universalzerkleinerer (z.B. Moulinette) geben und mixen, bis die Masse homogen ist. Langsam die kalte Sahne zufügen und mit dem Mixen einarbeiten, so dass eine glänzende, cremige Garnelenfarce entsteht. Garnelenfarce mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken.

5. Die Garnelenfarce auf den Baguettescheiben gleichmäßig verstreichen. Sesamsaat auf einen kleinen Teller geben, jede Baguettescheibe mit der Farceseite in die Sesamsaat drücken.
6. Staudensellerie und Apfel waschen. Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Apfel vierteln, Kernhaus entfernen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Karotten, Staudensellerie und Apfel in einer Schüssel mit dem Honig-Soja-Dressing anmachen.
7. 4 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Garnelen-Crostini zuerst auf der Sesamseite goldbraun braten, dann wenden und weiterbraten, bis das Brot knusprig ist.
8. Zum Servieren Karotten-Apfel-Salat mit den Crostini auf vier Tellern verteilen. Minze grob hacken und darüber streuen.