

REZEPT FÜR RUCOLA-SALAT MIT SCAMPI-SPIESSEN



RUCOLA-SALAT MIT SCAMPI-SPIESSEN

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4 Portionen | 30 Min.

Zutaten

Für die Garnelen:

- 400 g Scampi oder Garnelen (küchenfertig, ohne Kopf und Schale)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL SweetFamily Unser Feinster
- 2 EL Olivenöl
- etwas Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für den Salat:

- 200 g Rucola
- 250 g Kirschtomaten
- 2-3 EL SweetFamily Unser Feinster
- 2-3 EL heller Balsamicoessig
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL geschnittenes Basilikum
- etwas Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g gehobelter Parmesan



2456

ZUBEREITUNG

1. Scampi waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen, durchpressen, mit Limettensaft, Zucker und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Scampi auf vier Spieße schieben und mit der Marinade bestreichen.
2. Rucola und Tomaten waschen. Rucola putzen, Tomaten halbieren. Für das Dressing übrige Zutaten bis auf den Parmesan kräftig verrühren, mit Rucola und Tomaten mischen und auf Teller oder in Schälchen verteilen. Mit Parmesan bestreuen.
3. Scampispieße auf dem heißen Grill oder in einer erhitzten, beschichteten Pfanne rundherum grillen oder braten. Mit dem Salat anrichten. Dazu passt frisches Baguette.