Vorspeise

Marinierte und gegrillte Rotgarnelen auf Salat von Quinoa, Mango, Avocado und Spinat

Zutaten:

150 g Quinoa
40 ml Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe
0.3 St. Mango
0.5 St. Gurke
0.75 St. Avocado
2 Stängel Petersilie, glatt
1 Stängel Minze
0.5 St. Orange
1.5 St. Zitrone
50 g Babyspinat
0.5 Bund Rucola
0.5 St. Pepperoni
30 ml Pflanzenöl
20 ml Balsamico, hell
3 g Senf
400 g Rotgarnelen
2 St. Knoblauchzehen
1 Stängel Zitronenthymian
Salz
Pfeffer
Zucker
Kurkuma
Curry

Zubereitung:

Die Garnelen in einem Gefäß zusammen mit gehacktem Knoblauch, fein geschnittenem Zitronenthymian, Minze und etwas Pflanzenöl marinieren. Nachher zum Anrichten die Garnelen mit der Schale auf direkter mittlerer Hitze etwa 6 bis 8 Minuten grillen. Anschließend die Garnelen von der Schale befreien und auf dem Quinoa-Salat anrichten Für den Salat 30ml Olivenöl mit 30ml Pflanzenöl mischen. Abrieb und Saft von 1 Zitrone zusammen mit 3g Senf, 20ml Balsamicoessig, etwas Salz, Pfeffer und Zucker mixen und dabeidas gemischte Öl dazu geben, sodass eine Emulsion entsteht. Eventuell nach Geschmack nachwürzen und bis zur Verwendung kühl stellen. Das Quinoa in einem Topf mit 10ml Olivenöl goldbraun rösten, mit etwas Kurkuma und Curry bestäuben und mitrösten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen und bei geringer Stufe quellen lassen, bis das Quinoa bissfest ist. In der Zwischenzeit Mango, Gurke und Avocado putzen beziehungsweise schälen, in ca. 5mm kleine Würfel schneiden und zusammen in einer Schüssel geben. Die Peperoni längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden, Petersilie und Minze ebenfalls in feine Streifen schneiden, Rucola und Spinat waschen, trockenschleudern und alles in die Schüssel geben. Das Quinoa abgießen, auskühlen lassen und mit dem Abrieb der Orange undeiner halben Zitrone mischen. Nun das Quinoa mit in die Schüssel geben und alles zusammen mit der Zitronen-Vinaigrette mischen. Schließlich nach Belieben mit Salz, Pfeffer,

Zucker, Curry und Kurkuma nachwürzen.