



Ananas-Garnelen-Salat

Zutaten

| | |
|-------------------------|------------------------|
| 300 g TK-Riesengarnelen | 50 g Rucola |
| 2 EL Aceto balsamico | 80 g Pflücksalat |
| 1 TL Senf | 1 Möhre |
| 1 EL Honig | 1 Knoblauchzehe |
| 2 TL Olivenöl | 200 g Ananas |
| 150 g Cherrytomaten | etwas Salz und Pfeffer |
| 1 Chilischote | |

Zubereitung

Das Obst und Gemüse waschen, putzen und schälen. Die Chili feinhacken und zusammen mit dem Senf, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer mit einem Teelöffel Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Die Möhren grob raspeln, die Cherrytomaten halbieren. Ananas vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat mit dem Obst und Gemüse mischen und anrichten. Die Garnelen trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit etwas Öl in der Pfanne anbraten, den gepressten Knoblauch dazugeben. Zum Schluss die Garnelen mit auf die Salatteller geben und alles mit dem Dressing beträufeln.