



Anti Pasti Salat mit Garnelen

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

„Herrlich mediterran“ da werden Urlaubserinnerungen wahr

Zutaten

- Der Anti Pasti Salat nach der Jahreszeit und Marktangebot, zu gleichen Teilen hergestellt aus:
- Frischen roten, grünen und gelben Paprikaschoten, Kirschtomaten, Auberginen, Zucchini, Fenchel, ev. Artischocken, Champignons, gleich große Schalotten, ev. Artischocken usw.
- Darüber hinaus::
- Etwas kalt gepresstes Oliven Öl
- 2 Zweige frischen Thymian und Knoblauch
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 Zitrone
- Etwas Gemüsebrühe
- 2 Cl Pernod
- Salz, Zucker und Pfeffer, etwas Balsamico
- 2 Stück „King Prawns“ pro Person

Zubereitungsart

Schritt1

Der Anti Pasti Salat:

Schritt2

Die Paprikaschoten vierteln, Kerne entfernen und in etwas heißem Olivenöl scharf anbraten. Die Haut abziehen und in grobe Stücke schneiden.

Schritt3

Die Kirschtomaten in kochendem Wasser kurz brühen, kalt abschrecken, abziehen.

Schritt4

Die Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen pfeffern und ebenfalls in heißem Olivenöl auf beiden Seiten Farbe nehmen lassen.

Schritt5

Ev. halbieren, zum Gemüse geben.

Schritt6

Ebenso die auf Größe geschnittenen Pilze, den Fenchel in Scheiben und die in Salzwasser kurz blanchierten Schalotten.

Schritt7

Alles schön "al dente" halten, keinesfalls zu weich werden lassen .

Schritt8

In die gleiche Pfanne gebe ich die gewürfelten Knoblauchzehen, die Chilischoten, sowie 1 Thymianzweig..

Schritt9

Mit etwas Gemüsebrühe und Balsamico ablöschen und einige Zitronenscheiben dazu geben.

Schritt10

Kurz aufkochen und als Dressing über das vorbereitete Gemüse geben.

Schritt11

Gut mit einander vermengen, nachschmecken und erst jetzt das Olivenöl großzügig dazu geben; durchziehen lassen.

Schritt12

(Kann man gut am Vortag erledigen).

Schritt13

Die Garnelen:

Schritt14

Waschen, putzen, die Schale entfernen und mit einem kleinen Küchenmesser leicht auf der Rückenseite einschneiden. Den Darm ziehen, salzen und pfeffern.

Schritt15

In einer Stielpfanne mit etwas Olivenöl, versetzt, mit dem Knoblauch und Thymian von beiden Seiten ca. 1 min. braten.

Schritt16

Die Pfanne zurückziehen und „ausruhen“ lassen, keinesfalls übergaren.

Schritt17

Heraus nehmen, waagrecht halbieren und den Bratensatz mit etwas Pernod ablöschen.

Schritt18

Anrichtevorschlag:

Schritt19

Den Salat mit einigen knackigen Frisée Blättern „mittig“ anrichten,

Schritt20

4/2, warme Garnelen verteilen und etwas von dem Bratensatz darüber geben.

Schritt21

Dazu reiche ich ein warmes Knoblauch Baguette (mit einer frischen Knoblauchzehe eingerieben) oder Ciabatta Brot.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** antipasti, einfach, garnelen, gut vorzubereiten, meditrran, pernod, salat, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/anti-pasti-salat-mit-garnelen/>