



Bunter Garnelensalat mit Paprika, Tomaten und Frühlingslauch

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Zutaten

- 400 g Garnelenschwänze ohne Schale
- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 Bund junger Frühlingslauch
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas fein geschnittene Chilischote
- Etwas frischen Schnittlauch
- Olivenöl
- Etwas guten Balsamico
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Tomaten in kochendem Wasser recht kurz brühen und sofort wieder in Eiswasser abkühlen.

Schritt3

Abziehen, vierteln, Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

Schritt4

Paprika mit dem Sparschäler schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Schritt5

Eine 1/4 Chilischoten in ganz kleine Würfel schneiden.

Schritt6

Das " Weiße" vom jungen Lauch in ganz dünne Ringe schneiden.

Schritt7

Der Dressing:

Schritt8

Aus Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und etwas Zucker (nach individuellem Geschmack) einem pikanten Dressing herstellen, kräftig abschmecken.

Schritt9

Das vorbereitete Gemüse dazu geben.

Schritt10

Die tn Garnelenschwänze von den Schalen befreien und auf der Rückenseite leicht einschneiden um den Darm zu entfernen.

Schritt11

Mit Salz und Pfeffer würzen und den in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen würzen und in heißem Olivenöl kurz anbraten, nur einmal drehen.

Schritt12

Pfanne zurückziehen und mit der verbleibenden Hitze 3 - 4 Minuten zu Ende garen, durchziehen lassen.

Schritt13

Die Garnelenschwänze waagrecht halbieren und zum Gemüse geben.

Schritt14

Alles mit etwas frischem, grob geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Ev. noch mit etwas Olivenöl ergänzen.

Rezeptart: Kalte Fischgerichte, Salatrezepte **Tags:** garnelen, garnelensalat **Zutaten:**Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-garnelensalat-mit-paprika-tomaten-und->

fruehlingslauch/