

Rezept des Monats Oktober 2017

Gebratene Garnelen auf warmen Avocado-Birnensalat mit Parmaschinken, Rucola, Parmesan und Pinienkernen

Zutaten für ca. 8 Personen als Vorspeise oder für 4 Personen als Hauptgericht:

2 Stück Avocados
2 Stück reife Birnen, am besten Williams Birnen
1 -2 Stück Knoblauchzehen, je nach Größe
150 g Garnelen, roh, geschält, ohne Darm
100 g Parmaschinken
50 g Pinienkerne
ca. 6 EL Olivenöl zum braten
Saft von 1 Zitrone
ca. 100 ml Birnensaft
1 Esslöffel Akazienhonig oder Agavendicksaft
Grobes Meersalz, Fleur de Sel
1 Paket Rucola
2-3 Esslöffel gehobelter Parmesankäse
Crema di Balsamico

Zubereitung:

Avocados halbieren, schälen, Kern entfernen und in dünne Spalten schneiden. Birnen vierteln, schälen, Kerngehäuse entfernen und auch in dünne schräge Spalten schneiden.

Rucola waschen, ggf. grobe Strünke entfernen und Blätter in sehr feine Streifen schneiden.

Pinienkerne **ohne** Fett in einer beschichteten Pfanne **goldgelb** rösten. Den Schinken in sehr feine Streifen schneiden.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Schinken knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Dann die Birnenspalten in Pfanne geben und braten, je nach Härtegrad der Birne ca. 2 bis 4 Minuten schmoren lassen.

Die Avocados zugeben, ebenfalls kurz mitbraten. Honig / Agavendicksaft zugeben, kurz karamellisieren lassen, mit Weißwein/Sherry und Zitronensaft ablöschen. Beiseite stellen.

In einer anderen Pfanne den Knoblauch in Olivenöl anbraten, die Garnelen zugeben und kurz von jeder Seite braten.

Garnelen, Schinken & Rucola zu den Avocados und Birnen geben, vorsichtig unterheben, dann für die Vorspeise in kleine Gläser füllen oder auf einem kleinen Teller anrichten und mit Pinienkernen, Parmesankäse und Crema die Balsamico garnieren.