

Christian Henze
Zuckerschotensalat mit Mais, Paprika und Garnelen

Donnerstag, 1. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche

Zutaten:

250 g	Zuckerschoten
etwas	Salz
1	rote Spitzpaprika
1	rote Chilischote
1 Bund	Frühlingszwiebeln
6 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Maiskörner, abgetropft (aus der Dose oder Glas)
3 EL	Weißweinessig
2 Spritzer	Zitronensaft
12	Garnelen in der Schale, Größe 8/12
2 EL	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
2 EL	Pistazien, geschält
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Limette
1 EL	Paprikapaste (z.B. Ajvar)
2 Stängel	Estragon



Zubereitung:

1. Die Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden und dabei die Fäden an der inneren Längsseite abziehen.
2. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Zuckerschoten ca. 5 Minuten garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Paprika in feine Würfel schneiden.
4. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Chili fein schneiden.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße fein schneiden, das Grüne in dünne Ringe schneiden.
6. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und darin Paprika, Chili und das Weiße der Frühlingszwiebeln weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Grün der Frühlingszwiebeln zugeben und einmal kurz durchschwenken.
7. Die Maiskörner in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
Tipp: Anstatt der Maiskörner aus dem Glas kann man auch von 2 frischen Maiskolben die Körner vom Kolben schneiden und diese einfach mit den Zuckerschoten im kochenden Salzwasser weich kochen.
8. In einer Schüssel Essig und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, 3 EL Olivenöl zugeben und gut verrühren.
9. Abgetropften Zuckerschoten und Maiskörnern in eine Schüssel geben und mit der Hälfte vom Dressing vermischen.
10. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.
11. Getrocknete Tomaten fein schneiden, Pistazien grob hacken, Knoblauch schälen und andrücken.
12. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

13. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Eine angedrückte Knoblauchzehe, gehackte Pistazien und getrocknete Tomaten sowie Paprikapaste zugeben und kurz mit den Garnelen mitbraten. Zuletzt etwas Limetten-Schale überstreuen.

14. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

15. Salat auf Teller geben, Garnelen und geschmorten Paprika darauf anrichten. Restliches Dressing überträufeln und mit Estragon bestreuen. Dazu passt Baguette, besonders lecker schmeckt es, wenn die Brotscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl geröstet wurden.

Pro Portion: 350 kcal / 1450 kJ

17 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 21 g Fett