

FELICITY FOOD

GARNELENTORTILLAS MIT CHILI-KNOBLAUCHCRÈME & AVOCADO-GRAPEFRUITSALAT



FELICITY
FACTOR

Das Gericht ist eine wahre Glücksbombe.

Avocados enthalten besonders viele ungesättigte Fettsäuren und diese sorgen für gute Laune.

Chili liefert mit dem Inhaltsstoff Capsaicin einen Garant für die direkte Ausschüttung von Endorphinen.

Zutaten für 4 Personen

Avocado-Grapefruitsalat

- 4 Stück Grapefruits à 300g, filetiert
- 2 Stück Avocados à 200g, in dünnen Spalten
- 80 g Frühlingszwiebeln, in schmalen Ringen
- 160 g Blattsalat (je nach Saison), geschnitten
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Honig
- 1 TL Kardamom
- 1 Prise Piment
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Garnelentortillas

- 400 g Garnelen, ohne Darm, gehackt
- 120 g Zwiebeln, sehr fein gehackt
- 125 g Mehl, Typ 1050
- 100 ml Wasser
- 1 Stück Ei
- Curry & Salz zum Abschmecken
- 2 EL Rapsöl
- Chili-Knoblauchsauce (aus dem Asialaden)

Zubereitung

Die Zutaten für den Salat vorsichtig mischen.

Für die Salatsauce alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen bis eine homogene Masse entsteht und dann über den Salat träufeln.

Für die Tortillas alle Zutaten zu einer Masse verrühren, mit Curry und Salz würzen.

Löffelgroße Tortillas in heißem Öl beidseitig backen.

Chili-Knoblauchsauce portionieren. Die Tortillas mit der Sauce und dem Salat anrichten.