

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.