

MARLEY SPOON



Shrimps-Salat

mit Karotten und Apfel



20-30Min.



2 Personen

Von diesem fruchtigen Sommer-Salat wirst du begeistert sein! Die knackigen Karotten und Stangensellerie werden gemeinsam mit Orangenfilets, gerösteten Walnüssen und gebratenen Shrimps mit einer Mayonnaise-Sauce gemischt. Dazu gibt es knusprige Brotecken. Das ideale Essen für deinen Besuch auf Balkonien!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Saftorange
- 5g frischer Schnittlauch
- 3 Karotten
- 1 Braeburn Apfel
- 1 Päckchen Walnüsse ¹⁵
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Becher Saure Sahne ⁷
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Shrimps

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 760.0kcal, Fett 40.6g, Eiweiß 25.3g, Kohlenhydrate 65.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Karotten** schälen, und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Stangensellerie** in schräge, dünne Scheiben schneiden. Den **Apfel** nach Wunsch schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.



4. Dressing mischen

In einer Schüssel die **Saure Sahne** mit dem **Saft der Orange** und der **Mayonnaise** mischen und gut mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** ohne Öl in einer mittleren Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. leicht anrösten. Vorsicht, sie können schnell anbrennen! Die **Walnüsse** anschließend grob hacken, die Pfanne aufheben.



5. Shrimps braten

Den **Schnittlauch** fein schneiden. Die **Shrimps** mit 2EL Olivenöl in der mittelgroßen Pfanne für ca. 2-3Min. scharf anbraten, bis sie rosa oder orange geworden sind und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Orange filetieren

Die **Schale der Orange** rundherum mit einem scharfen Messer entfernen, dann zwischen den Häuten die **Fruchtfleits** ausschneiden und dabei den **Saft** auffangen.



6. Salat mischen

Das **Brötchen** auf einem Backblech für ca. 2-3Min. aufbacken und in schräge Scheiben schneiden. Den **Sellerie** mit den **Karotten**, dem **Apfel**, dem **Schnittlauch** und **1/3 des Dressings** vermengen, mit etwas Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken und mit den **Shrimps**, **Orangenfilets** und **gehackten Walnüssen** servieren. Das **restliche Dressing** mit dem **Brot** servieren.