



## Shrimps-Salat

mit Karotten und Apfel



20-30Min.



3-4 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

- 3 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 2 unbehandelte Saftorangen
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Packung Karotten
- 2 Braeburn Äpfel
- 1 Päckchen Walnüsse <sup>15</sup>
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 Becher Saure Sahne <sup>7</sup>
- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Packung Shrimps

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

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 700.0kcal, Fett 36.0g, Eiweiß 20.8g, 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. Die **Äpfel** 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 Orangen** 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 Orangen** rundherum mit einem scharfen Messer entfernen, dann zwischen den Häuten die **Fruchtfleits** ausschneiden und dabei den **Saft** auffangen.



6. Salat mischen

Die **Brötchen** auf einem Backblech für ca. 2-3Min. aufbacken und in schräge Scheiben schneiden. Den **Sellerie** mit den **Karotten**, den **Äpfeln**, 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.