

Mandel-Basilikum-Crevetten auf Spinatsalat

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

Spinatsalat:

200 g Spinat, jung
40 g Parmesan, am Stück
2 Esslöffel Weissweinessig
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Gemüsebouillon
1 Teelöffel Senf
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
7 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Parmesan, frisch gerieben

Riesencrevetten:

16 Stück Riesencrevetten
1 Bund Basilikum
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren, jedoch zum Braten der Riesencrevetten je nach Pfannengrösse 3–4 Esslöffel Olivenöl verwenden. 1 Person Zutaten vierteln, jedoch zum Braten der Riesencrevetten 2–3 Esslöffel Olivenöl verwenden.

Info

Pro Portion

14 g Eiweiss
31 g Fett
4 g Kohlenhydrate
358 kKalorien

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen als Vorspeise oder leichtes Essen

1 Den Spinat waschen, dabei wenn nötig unschöne Blätter entfernen und lange Stiele abzupfen. Sehr gut abtropfen lassen.

2 Mit einem Sparschäler den Parmesan in Späne schneiden.

3 Für die Sauce Essig, Zitronensaft, Bouillon, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Öl und zuletzt den geriebenen Parmesan beifügen.

4 Die Riesencrevetten wenn nötig aus der Schale lösen. Am Rücken der Länge nach einschneiden und den schwarzen Darmfaden entfernen. Die Riesencrevetten kurz kalt abspülen, dann auf Küchenpapier trockentupfen.

5 Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken.

6 Vor dem Servieren in einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Riesencrevetten mit Salz und Pfeffer würzen und im heissen Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten; nach dem Wenden, also nach halber Bratzeit, das Basilikum und die Mandelblättchen darüberstreuen und mitbraten.

7 Gleichzeitig den Spinat mit der Sauce mischen, auf der einen Hälfte jedes Tellers anrichten und die Parmesanspäne darübergeben. Auf der anderen Tellerhälfte die Riesencrevetten anrichten und die verbliebenen Mandeln in der Pfanne mitsamt Bratöl darübergeben. Sofort servieren.

1499 kJoule

Lactosearm

Purinarm