

Garnelen mit gebratener Wassermelone, Shiso-Kresse

TG NEUSS

und Limonen Dressing

H
Holiday Inn

Zutaten pro Portion:

4 Garnelen
eine Knoblauchzehe
ca. 3 kleine Zweige Thymian
100g Wassermelone
20ml Olivenöl für das Dressing
und noch ein wenig zum Braten
einen halben TL Senf
eine halbe Limone
etwas Shiso-Kresse
einen TL. Schmand
Zitronenpfeffer, Salz



Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Für das Dressing, eine halbe Limone in eine Schüssel pressen und den Senf mit dem Limonensaft glattrühren. Langsam das Olivenöl in die Zitrone und dem Senf einbinden. Das nun fertige Dressing mit etwas Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

Knoblauchzehe schälen, in feine Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Anschließend die Garnelen mit etwas Thymian im Knoblauchöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.



Wassermelone schälen und in ca. 100g bis 120g schwere Rechtecke schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz von allen Seiten anbraten und anschließend mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss die Garnelen auf der Wassermelone anrichten und mit dem Schmand, der Shiso-Kresse und dem Limonen Dressing garnieren.

Ein wahrhaftig leichter Genuss für den Spätsommer.