

Bratkartoffelsalat mit Rucola und Scampi

Kategorien: Salat, Kalt

Zutaten für: 2 Portionen

1/2	kg	Kleine Kartoffeln; gekocht Und halbiert
1	Essl.	Olivenöl Salz und Pfeffer
1	Prise	Oregano
4		Scampi
3	Essl.	Gemüsebrühe
2	Essl.	Basilikumöl
1/2	klein.	Zitrone; den Saft
1	Bund	(klein) Rucola

Anleitung:

Eine Pfanne mit 24 cm Durchmesser erhitzen, Olivenöl dazugeben und die Kartoffelhälften darin goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Die küchenfertigen Scampi mit der Schale in einer Antihalt-Pfanne mit ein paar Tropfen Olivenöl langsam, aber nicht zu lange (je nach Größe pro Seite ca. 3-4 Minuten) braten. Von der Kochplatte nehmen und etwas ruhen lassen. Dann vorsichtig aus der Schale brechen, leicht salzen und pfeffern.

Für die Vinaigrette Gemüsebrühe, Zitronensaft, Basilikumöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einen hohen Becher geben und kurz mit dem Stabmixer verquirlen, damit eine cremige Sauce entsteht. Rucola verlesen und die Stiele entfernen. Die Blätter waschen und in einem Brühsieb gut abtropfen lassen. Die Stiele fein hacken. Die Bratkartoffeln auf die Teller verteilen, die Rucolablätter hineinstecken und die Scampi darauf anrichten. Das Ganze mit der Vinaigrette beträufeln und mit den gehackten Rucolastielen bestreuen.

Pro Person ca. 320 kcal.

INFO UEBER RUCOLA

: Die Rucolastiele sind nicht nur eine hübsche Garnitur, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten besonders viele verdauungsfördernde Bitterstoffe. Die würzige Schärfe wirkt belebend und anregend auf den Organismus.

INFO UEBER SCAMPI

: Was ist nun der Unterschied zwischen Scampi, Riesengarnelen, Tiger Prawns usw.? Selbst sogenannte Fachleute haben mit der Unterscheidung Probleme. Die italienische Bezeichnung Scampi hat sich ziemlich durchgesetzt, gemeint ist damit der Kaisergranat in anderen Ländern auch als Langustine bezeichnet. Es sind 10-25 cm lange, hummerähnliche Krebse. Sicheres Erkennungszeichen sind die hervorstehenden Augen und die scharf gezahnten Scheren. Sie werden allerdings vorwiegend ohne Köpfe angeboten und dann ist es manchmal schwierig, sie von den Riesengarnelen zu unterscheiden. Der Schuppenpanzer ist bei den Scampis hellrötlich während er bei den Riesengarnelen häufig graublau gefärbt ist. Mit Kopf betrachtet haben Riesengarnelen keine Scheren sondern lange Fühler. Riesengarnelen zählen zu der riesengroßen Familie der Garnelen, wie die kleinen Krevetten oder die größten Exemplare die Prawns.

INFO ÜBER STABMIXER

Bratkartoffelsalat mit Rucola und Scampi

(Fortsetzung)

: Salatsaucen werden mit dem Stabmixer besonders cremig und es geht ruckzuck, ohne langwieriges Rühren bis sich das Salz aufgelöst hat.

Quelle:

GENIESEN ERLAUBT mit Alfons Schubeck
Rezept erfasst mit*RK* 22.02.2013
von Konrad Heizmann