ernährungsberatungs-
praxis und kochschule

essen & kochen im blick
Ann-Kristin Baumann · Marktplatz 3 · 79199 Kirchzarten

essen & kochen
im blick

Farmersalat mit Garnelen

Zutaten für 2 Personen

1 große Karotte
1 Butterrübe
1 kleines Stück Knollensellerie
1 Römersalat

3 EL Kürbiskerne
1 TL Olivenöl

100 g Garnelen
1 EL Kürbiskernöl
100 g Sauerrahm
Daumengroßes Stückfrischen Ingwer

2 EL Limettensaft
Pfeffer
Salz

Die Karotte, die Butterrübe und den Sellerie schälen und raspeln. Das geraspelte Gemüse im Dämpfeinsatz einige Minuten dämpfen, vom Herd nehmen und dann ausdämpfen lassen. Den Römersalat in einzelne Blätter zupfen, die Blätter waschen und in einer Salatschleuder schleudern. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend das Öl in die Pfanne geben und die Garnelen braten.
Den Sauerrahm mit dem Kürbiskernöl und Limettensaft verrühren. Ingwer schälen und ganz fein schneiden. Diesen ebenfalls untermengen.
Das gedünstete Gemüse mit dem Dressing und Gewürzen verrühren. Den Römersalat zum Schluss unterheben.

Nährwert pro Portion			
Kilokalorien [kcal]	356	- Davon gesättigte Fettsäuren[g]	8,1
Kilojoule [kJ]	1490	- davon einfach ungesättigte Fettsäuren [g]	7,7
Eiweiß [g]	22,5	- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren [g]	5,6
Kohlenhydrate [g]	23,2	Zink [mg]	3,3
Fett [g]	23,0	Ballaststoffe [g]	8,8