



## Lauwarmer Garnelensalat

### Zutaten:

300 gr. Garnelen  
2 Zucchini  
2 Orangen  
10 Kirschtomaten  
150 gr. Kräuterseitlinge  
Karotte  
Sprossen  
Chilli  
Jalapenos  
Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
Zitrone  
Butter  
Kräuter  
Öl  
Salz & Pfeffer



### Zubereitung:

Eine Karotte schälen und schräg in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Karotten salzen und dazu geben. Zwei Zucchini in Spalten schneiden, mit der Karotte und den Kräuterseitlingen anbraten.

Zwei Knoblauchzehen in dünne Scheiben und die Schalotten in halbe Ringe schneiden. Eine Jalapeno entkernen und in kleine Würfel hacken. Wenn das Gemüse angebräunt ist, die Schalotte, den Knoblauch und die Jalapeno untermengen. Dazu einen Rosmarinzweig geben. Die Herdplatte ausmachen. Die Garnelen salzen und pfeffern und mit der Resthitze in der Pfanne dünsten. Kirschtomaten halbieren und auch dazugeben. Mit ein bisschen Butter und Kräutern verfeinern. Die Orange in kleine Stücke schneiden und mit dem Saft in die Pfanne geben.

Anrichten, mit etwas Kresse garnieren und Fertig!



**FRANKEN  
FERNSEHEN**