

Folatreiche Rezepte: **Salat**

Rucolasalat mit Riesengarnelen und Limettencreme

reich an Jod und Vitamin C, viel Folsäure
pro Portion etwa 420 Kalorien

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

150 g Rucolasalat
4 tiefgekühlte Riesengarnelen (küchenfertig)
1 TL Zitronensaft
Öl zum Anbraten
2 EL Olivenöl
1 EL Aceto Balsamico
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Limettencreme:

1 Limette
1 EL Sauerrahm
2 EL Creme fraîche
1 TL Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker



1 Den Rucolasalat verlesen, waschen und trockenschütteln. Olivenöl, Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren und das Dressing mit dem Salat vermischen.

2 Die aufgetauten Riesengarnelen unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und mit Jodsalz und Zitronensaft würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen etwa 4 Minuten von beiden Seiten anbraten.

3 Die Limette halbieren, den Saft ausdrücken und mit Sauerrahm, Creme fraîche und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

4 Den Salat auf Teller anrichten und die Garnelen sowie Häufchen der Limettencreme darauf verteilen.