

Bioleks: Salat von Chicorée und Crevetten

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-salat-von-chicorée-und-crevetten/

Zutaten:

- 4 - 6 Chicorée, je nach Größe
- 400g mittelgroße Crevetten/Riesengarnelen, gekocht oder roh
- 5 EL Crème fraîche
- 5 EL Joghurt
- 3 EL Tomaten-Ketchup
- 1/2 TL gemahlener Piment
- 1 EL Zitronensaft
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Chicorée am Wurzelende abschneiden und prüfen, ob der Strunk bitter schmeckt. Wenn ja, mit einem spitzen Messer keilförmig ausschneiden. Die Blätter ablösen, waschen und vorsichtig trocken schleudern.

Sind die Crevetten roh, diese in kochendes Wasser legen, den Topf vom Herd nehmen und die Crevetten höchstens 5 Minuten darin lassen, bis sich die Panzer rot verfärbt haben. Dann herausnehmen, die Panzer auf der Beinseite aufbrechen und das Fleisch ausschälen. Gekochte Crevetten werden nur so ausgelöst. Die Crevetten auf der Rückenseite mit einem Messer etwas einschneiden und mit der Messerspitze den dunklen Darm entfernen.

Aus Crème fraîche, Joghurt, Ketchup, Piment, Zitronensaft, eine kleine Prise Zucker, Salz und Pfeffer eine cremige Sauce rühren.

Die Chicoréeblätter auf einer flachen Platte auslegen, die Crevetten darauf verteilen und die Sauce darüber löffeln.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 14.2.1997

Prominente Gäste: Christine Kaufmann & Allegra Curtis