

Gegrillte Garnelen mit Rettich in Sommerblütenhonig-Marinade

Zutaten für 4 Personen:

Für die Garnelen:

12 rohe Riesengarnelen (mit Schale)
3 EL Olivenöl
1 TL Sommerblütenhonig
1 Spritzer Zitrone
4 Knoblauchzehen,
geschält und in Scheiben geschnitten
je eine Prise Meersalz, getrocknete Chiliflocken

Für den Rettich:

1 kleiner Rettich
Salz
1 EL Sommerblütenhonig
2-3 EL Himbeeressig
3 EL Olivenöl
1 TL rote Pfefferbeeren
50 g Kräuter zum Garnieren



Zubereitung:

Für die Garnelen:

Die Garnelen bis auf das letzte Segment schälen, entdarmen, abspülen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Das Öl mit Honig, Zitrone und Knoblauch in einer Schüssel verrühren und die Garnelen darin im Kühlschrank 2 Stunden marinieren.

Für den Rettich:

Den Rettich schälen, in dünne Scheiben schneiden, salzen und 30 Minuten ziehen lassen. Danach das „Rettichwasser“ abgießen. Den Honig mit Himbeeressig und Öl verrühren. Die Vinaigrette mit dem Rettich und den Pfefferbeeren in einer Schüssel mischen und mit Salz abschmecken. Die Kräuter abrausen und in der Salatschleuder trocknen.

Zur Fertigstellung die Garnelen aus der Marinade nehmen, abtropfen und von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten grillen. Mit Meersalz und Chiliflocken würzen. Den Rettich auf 4 Teller verteilen und mit Kräutern und Garnelen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + Marinierzeit

Pro Portion ca.

Kalorien: 202 / Joule: 843

Protein: 16,6 g

Fett: 11,4 g

Kohlenhydrate: 8 g

Tipp: Alternativ zum Sommerblütenhonig bietet sich für dieses Gericht der seltenere aber exquisite Himbeerblütenhonig an, um die fruchtige Note der Marinade zu unterstreichen.