

Mediterraner Gemüsesalat mit Seafood-Spiesschen

Zutaten für eine 1 Portion

Salat

- 1 rote Peperoni
- 1 gelbe Peperoni
- 3-4 Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- Olivenöl
- Weisser Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer
- Salatkräuter
- 50g geriebener Parmesan

Spiesschen (2 Stück)

- 6-8 Crevetten
- 100 - 150g Jakobsmuscheln
- 1 kleine Zucchini
- Kokosöl



Zubereitung

Gemüse klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl andünsten. Mit Pfeffer, wenig Salz und Kräutern würzen. Nach ein paar Minuten den Knoblauch und einen Schuss Olivenöl dazu geben. Gemüse weiterdünsten, so dass es noch bissfest bleibt.

Parmesan auf einem mit Packpapier belegten Blech zu einem Kreis formen. Bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen. Parmesankreis mit einem Pfannenwender vom Papier lösen und sofort über eine umgedrehte Schale legen. Vorsichtig andrücken und auskühlen lassen.

Zucchini mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Jakobsmuscheln damit umwickeln und abwechslungsweise mit den Crevetten an die Holzspiesschen stecken. Spiesschen nach Belieben würzen und in wenig Kokosöl braten.

Gemüse mit einem Schuss Balsamico Essig mischen und im Parmesankörbchen mit den Spiesschen anrichten.

Guten Appetit!