

Grünkohlsalat mit Garnelen und Orangen

Die Zucht von Garnelen zerstört bekanntermaßen Mangrovenwälder. Zuchtgarnelen sind also keine nachhaltige Wahl. Es gibt Alternativen wie Wildfang-Garnelen mit MSC-Siegel, die im Meer vor Australiens Südküste gefischt werden. Sie werden genau kontrolliert und man kann sicher sein, dass ein überlebensfähiger Bestand bewahrt bleibt und das Meer keinen Schaden genommen hat wie beim normalen Schleppnetzfishen. Mein Rat ist deshalb, immer Fisch und Schalentiere mit MSC-Siegel zu kaufen. Es handelt sich um eine Zertifizierung, bei der man sicher sein kann, eine ethische Wahl getroffen zu haben.

FÜR 4 PORTIONEN

600 g Wildfang-
Riesengarnelen
400 g Grünkohl
2 reife Avocados
2 Orangen
Olivenöl
50 g Pekannusskerne

GARNELENMARINADE

1 Knoblauchzehe
1–2 Prisen Chiliflocken
1 EL Olivenöl
Salzflocken
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

DRESSING

Saft von 2 Limetten
2 EL Honig
2 EL Olivenöl
Saft von 1 Orange
Salzflocken
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1. Für die Garnelenmarinade den Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Chili, Olivenöl, Salzflocken und Pfeffer mischen.
2. Die Garnelen schälen und mit der Marinade marinieren.
3. Den Grünkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter zerpfücken.
4. Die Avocados halbieren, die Kerne herauslösen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und fein würfeln. Orangen schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen, aus dem Rest der Orangen den Saft auspressen und für das Dressing verwenden.
5. Die Zutaten für das Salatdressing mischen.
6. Die Garnelen in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl braten.
7. Den Kohl mit dem Dressing vermengen und auf einem Teller mit Avocados, Orangen, Pekannüssen und Garnelen anrichten.