



Tagliatelle-Salat mit Avocado und Garnelen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Party Garnelen 250 g

Olivenöl 5 EL

Balsamicoessig, hell 1 EL

Senf 1 TL

Honig 1 TL

Pfeffer, schwarz

Tagliatelle, frisch 250 g

Grapefruit 1 St.

Avocado 1 St.

Rucola 100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 2,5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Garnelen abwaschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Inzwischen in einer Schüssel 3 EL Olivenöl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. al dente kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In einer großen Schüssel Pasta mit 3/4 des Dressings mischen und zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Grapefruit waschen, so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen und klein schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob würfeln. Fruchtfleisch mit Grapefruitsaft mischen. Rucola waschen und trocken schleudern. Mit übrigem Dressing mischen.
4. In einer Pfanne übriges Öl auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen darin ca. 3 Min. scharf anbraten. Mit übrigen vorbereiteten Zutaten unter die Nudeln heben, ggf. nachwürzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	455 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	17 g