



## Würzige Riesen-Garnelen, Avocado und Grapefruit

Zutaten für 4 Personen

2 rosa Grapefruits  
2 reife Avocados  
Zwanzig rohe Garnelen  
½ Bund frischen Koriander oder Petersilie (je nach Geschmack)  
1 Zitrone  
Ein Stück frischen Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
Eine Prise *Piment d'Espelette* oder Chili-Pulver  
Olivenöl  
Salz

Schälen Sie die Grapefruits und entfernen Sie die Haut. Die Garnelen ausnehmen, die Köpfe entfernen, den Darm auslösen und unter Wasser gut waschen. Den Koriander oder die Petersilie grob zerkleinern.

Die Avocados schälen und in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, ein wenig Zitronensaft und Salz hinzugeben und vorsichtig mischen.

Braten Sie die Garnelen in Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten. Wenn sie schön gefärbt, also rosa sind, reiben Sie etwas Zitronenschale, Ingwer und Knoblauch darüber, und fügen Sie den *Piment d'Espelette* oder das Chili-Pulver hinzu. Noch etwa eine Minute unter ständigem Rühren weiter braten. Der Knoblauch und der Ingwer sollten auf keinen Fall braun werden!

Richten Sie die Avocado- und Grapefruit-Scheiben in der Mitte eines jeden Tellers an, und legen Sie die gebratenen Garnelenschwänze, zusammen mit etwas Bratensaft, Ingwer und Knoblauch obendrauf.

Den verbleibenden Zitronensaft und drei Esslöffel Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren und über die Garnelen, Avocados und Grapefruits geben. Servieren Sie die Teller mit einer Scheibe frisch geröstetem Sesambrot und einem runden, duftenden und spritzigen mediterranen Weißwein.