

GRILLIERTE CREVETTEN AL PESTO ROSSO

Hauptspeise für 4 Personen:

DIP

ca. 100 g Dessert Extrafin
3 EL Pesto rosso arrabiata
1 Orange, nur ½ abgeriebene
Schale
Salz, nach Bedarf

CREVETTEN

1 EL Pesto rosso arrabiata
1 Orange, ½ abgeriebene Schale
und 1 EL Saft
400 g rohe, bis auf das
Schwanzende geschälte
Riesenscrevetten

SALAT

2 EL Aceto balsamico bianco
3 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
½ Kopfsalat, in mundgerechten
Stücken
200 g Cherry-Tomaten, halbiert
40 g Alfalfa-Rucola-Sprossen

DIP: Für den Dip Dessert Extrafin,
Pesto und Orangenschale ver-
rühren, würzen. Zugedeckt kühl
stellen.

CREVETTEN: Für die Marinade
Pesto, Orangenschale und -saft ver-
rühren. Crevetten trockentupfen,
mit der Marinade mischen, zuge-
deckt im Kühlschrank ca. 30 Min.
marinieren. Crevetten trocken-
tupfen.

Holzkohlegrill: Crevetten beidseitig
je 1–2 Min. über starker Glut an-
braten. Crevetten an den Rand
schieben oder Rost höher stellen,
dann ca. 2 Min. bei mittlerer
Hitze fertig grillieren.

SALAT: Essig und Öl gut verrühren,
würzen. Salat, Tomaten und Spro-
ssen daruntermischen. Crevetten
und Salat auf Tellern anrichten,
Dip separat dazuservieren.

DAZU PASSEN: Chips nature.



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Marinieren: ca. 30 Min.

Nährwert / Person

ca. 1163 kJ/278 kcal

Mein Einkauf

- ca. 100 g Dessert Extrafin
- 4 EL Pesto rosso arrabiata
- 1 Orange
- 400 g rohe bis auf das
Schwanzende geschälte
Riesenscrevetten
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- ½ Kopfsalat
- 200 g Cherry-Tomaten
- 40 g Alfalfa-Rucola-Sprossen

Im Vorrat

- Sonnenblumenöl

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coopzeitung Natur Spezial Nr. 16/18.04.2006