






Hummer mit Sommersalat

 Leicht  35 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Hummerschwanz- und Scherenfleisch
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Avocado
- 1 Bund Brunnenkresse
- 50 g Friséesalat
- 4 EL Granatapfelkerne
- 1 Mango
- 2 Passionsfrüchte
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Honig
- 4 EL Olivenöl, mild
- 2 EL Butter

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Das untere Drittel der Spargelstangen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser knackig blanchieren, kalt abschrecken und später in den Salat geben.

Schritt 02

In der Zwischenzeit den Sommersalat zubereiten: Dafür Avocado halbieren und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Brunnenkresse von den Stielen zupfen, Friséesalat in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Granatapfelkernen zu den Avocadospalten geben. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Würfel schneiden. Ein Drittel der Mangowürfel in den Salat geben und die restlichen Würfel in ein hohes Gefäß. Passionsfrüchte halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslöffeln und zusammen mit Salz, Pfeffer, Honig und 2 Esslöffeln Olivenöl dazu geben. Alles pürieren, unter den Salat heben und vorsichtig verrühren.

Schritt 03

Hummer trocken tupfen und Olivenöl in eine große Pfanne geben. Zunächst nur die Hummerschwänze darin rundherum braten und nach etwa 3 Minuten das Scherenfleisch dazu geben. Butter zum Hummer geben, unter rütteln der Pfanne weitere 4 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Hummer mit Sommersalat anrichten und servieren.

Tipps & Tricks

Hummer- und Scherenfleisch schonend über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Das Tauwasser sollte dabei möglichst ablaufen können.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür