






Languste mit orientalischem Salat

 Mittel  45 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Langustenschwänze, aufgetaut
Art.-Nr. 83464 auf www.deutscheesee.de/shop
- Olivenöl
- 4 EL Zitronenöl
- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Zitronenthymian
- 200 g Brechbohnen
- 200 g gelbe Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 200 g TK Erbsen, aufgetaut
- 100 g Sojabohnenkerne, aufgetaut
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Koriander
- 100 g Brunnenkresse
- 50 g Pistazien, geröstet & gesalzen
- 100 ml Dattelsirup

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Langustenschwänze längs mit einem großen Messer halbieren. Die Därme entfernen. Das Fleisch einmal ganz aus der Schale lösen, die Schalen mit etwas Olivenöl einfetten und das Fleisch wieder hineinlegen. Langusten kaltstellen.

Schritt 02

Zitronenöl und Butter vermischen. Knoblauch fein hacken, Zitronenthymian zupfen und beides in die Mischung geben. Zitronenbutter ebenfalls kaltstellen.

Schritt 03

Für den orientalischen Salat zunächst Bohnen putzen und getrennt voneinander blanchieren und abschrecken, da sie unterschiedliche Garzeiten haben. Rote Zwiebel in Streifen schneiden und mit den gegarten Bohnen, den Erbsen und Sojabohnen mischen. Salat mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Koriander und Brunnenkresseblätter zupfen, die Pistazien aus der Schale befreien, grob hacken und alles unter den Bohnensalat mischen.

Schritt 04

Die halbierten Langusten für 3-4 Minuten mit der Fleischseite auf den sehr heißen Grill legen. Umdrehen und für 5 weitere Minuten am Rand, bei weniger Hitze fertig garen. Währenddessen die Zitronenbutter auf dem Grill erhitzen. Die fertigen Langusten mit der Zitronenbutter bepinseln und salzen. Gegrillte Langusten mit orientalischem Salat und Dattelsirup servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür