

Folatreiche Rezepte: **Salat**

## Rucolasalat mit Riesengarnelen und Limettencreme

reich an Jod und Vitamin C, viel Folsäure  
pro Portion etwa 420 Kalorien

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

### Zutaten für 2 Personen:

150 g Rucolasalat  
4 tiefgekühlte Riesengarnelen (küchenfertig)  
1 TL Zitronensaft  
Öl zum Anbraten  
2 EL Olivenöl  
1 EL Aceto Balsamico  
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Limettencreme:

1 Limette  
1 EL Sauerrahm  
2 EL Creme fraîche  
1 TL Olivenöl  
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker

**1** Den Rucolasalat verlesen, waschen und trockenschütteln. Olivenöl, Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren und das Dressing mit dem Salat vermischen.

**2** Die aufgetauten Riesengarnelen unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und mit Jodsalz und Zitronensaft würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen etwa 4 Minuten von beiden Seiten anbraten.

**3** Die Limette halbieren, den Saft ausdrücken und mit Sauerrahm, Creme fraîche und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

**4** Den Salat auf Teller anrichten und die Garnelen sowie Häufchen der Limettencreme darauf verteilen.

