



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

Farfalle-Salat mit Microerbsen und Garnelen

ZUTATEN:

280 g Farfalle

Salz

250 g Markerbsen

Salz, Zucker

1/2 Rote Chilischote, fein gewürfelt

60 ml Olivenöl, Zitronensaft

60 g Micro-Sugar Snaps

60 g Kaiserschoten

1 Schale Affilla-Erbsenkresse

Salz, Zucker, Zitronensaft, Olivenöl

12 Rotgarnelen, küchenfertig

Olivenöl zum Braten

Salz, Pfeffer aus der Mühle

angedrückten Knoblauch

Thymianzweig

fein geschnittene Minze, Estragonblätter und

Olivenöl zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Farfalle al dente kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

Die Markerbsen in Salz-Zuckerwasser aufkochen und abkühlen lassen. Etwa 100 g davon mit etwas Kochwasser fein pürieren. Die Chili, das Olivenöl und etwas Zitronensaft einrühren und nochmals abschmecken. Die verbliebenen Erbsen einrühren.

Die Sugar Snaps blanchieren und halb öffnen. Die Kaiserschoten roh in feine diagonale Streifen schneiden.

Die Erbsenkresse waschen und nicht zu kurz schneiden. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Olivenöl marinieren.

Die Garnelen in Olivenöl mit Knoblauch und Thymian glasig braten und warm stellen.

Die Farfalle mit der Erbsmarinade vermengen und die Sugar Snaps, die Kaiserschoten und etwa die Hälfte der Kresse untermengen.

Saftig auf Platten anrichten, die Garnelen daraufsetzen und mit den geschnittenen Kräutern sowie einigen Spritzern Olivenöl garnieren. Mit Baguette servieren.