

## -SUPERFOOD MENÜ A LA DAN THE MAN-

### **VORSPEISE: ANTI-AGING-BOMBE TRIFFT AUF KREBSBEKÄMPFUNG**

Für 4 Verdächtige

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min. **Kochzeit:** ca. 3 Min. **Gesamtzeit:** 23 Min. **Schwierigkeit:** einfach

Dem Superfood Avocado wird eine verjüngende Wirkung nachgesagt und Granatapfel soll gut gegen Krebszellen sein.

#### **Zutaten:**

12 Shrimps/ alternativ vegane Shrimps z.B. von kokku  
1 Avocado  
1 Mango  
1 Granatapfel  
5 EL Sonnenblumenöl  
2 EL dunkler Balsamico  
etwas Salz und Pfeffer  
1 Prise Zucker  
½ Saft von einer halben Zitrone  
½ nicht zu scharfe Chilischote, klein gehackt  
1 große rote Zwiebel  
25 g Butter/alternativ Sonnenblumenöl

#### **Zubereitung:**

Shrimps waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Die Avocado und die Mango schälen, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke (1x1 cm) schneiden und in einem Vorspeisenring oder einem Glas abwechselnd schichten.

Granatapfel öffnen und die Kerne herauslösen, vom Fruchtfleisch befreien und beiseite legen.

Die rote Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Chilischote fein hacken (evtl. Kerne entfernen) und mit 1 EL Zitronensaft, Öl, Essig und Zwiebel vermischen, salzen, pfeffern sowie eine Prise Zucker hinzufügen und abschmecken. Dann etwas ziehen lassen.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Shrimps darin ca. 1-2 min von jeder Seite her anbraten. Die Zwiebelvinaigrette über den Avocado-Mango-Salat träufeln, den Vorspeisenring entfernen und die Shrimps auf den Salat setzen. Mit Granatapfelkernen verzieren.