



Leichter mediterraner Sommertraum: Zitronen-Kartoffeln mit Garnelen, Pulpo & Ofenpaprika

Ein leichter mediterraner Sommertraum auf dem Teller: Knackig gebratene Garnelen und zarter Pulpo treffen auf einen lauwarmen Zitronen-Kartoffelsalat mit bunten Zucchiniwürfeln, süßer Ofenpaprika und frischem Blattsalat. Verfeinert mit einer fruchtig-herben Sumach-Vinaigrette bringt dieses schnelle Sommergericht echtes Urlaubsgefühl ganz unkompliziert nach Hause.

Kochutensilien

- Topf (für die Kartoffeln)
- Gemüseschneider
- Pfanne

Zutaten für 2 Personen

Für den Salat & die Meeresfrüchte:

- 500 g Garnelen (z. B. White Tiger von *Deutsche See*)
- 200 g Pulpo (vorgekocht, von *Deutsche See*)
- 4 festkochende Kartoffeln
- 1/2 gelbe Zucchini
- 1/2 grüne Zucchini
- 2 rote Paprikaschoten (für die Ofenpaprika)
- 1 Salatkopf (nach Geschmack, z. B. Kopfsalat, Romanasalat oder Pflücksalat)
- Etwas Olivenöl zum Braten

Für die Sumach-Zitronen-Vinaigrette:

- 6 EL natives Olivenöl extra
- 2–3 EL frischer Zitronensaft & 1 TL Zitronenabrieb
- 1 TL Sumach (für die fruchtig-herbe Säure)
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- Frische glatte Petersilie (fein gehackt)
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Schritt 1: Die Ofenpaprika vorbereiten

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (oder Grillfunktion) vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. So lange im Ofen backen, bis die Haut dunkle Blasen wirft (ca. 15–20 Minuten). Die Paprika herausnehmen, kurz mit einem feuchten Küchentuch abdecken (dann löst sich die Haut besser) und anschließend die Haut vorsichtig abziehen. Die weiche Paprika in feine Streifen schneiden.

Schritt 2: Kartoffeln & Zucchini würfeln

Während die Paprika im Ofen ist, die festkochenden Kartoffeln schälen und kochen. Parallel die gelbe und grüne Zucchini waschen. Jetzt kommt der Gemüseschneider zum Einsatz: Die gekochten, noch warmen Kartoffeln und die rohen Zucchinihälften mit dem Würfeinsatz in gleichmäßige, feine Würfel schneiden. Den Salatkopf waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Schritt 3: Die Sumach-Vinaigrette & das Marinieren

Alle Zutaten für die Vinaigrette – Olivenöl, Zitronensaft, -abrieb, Honig, Dijon-Senf, reichlich gehackte Petersilie und den Sumach – in ein kleines Schraubglas geben und kräftig schütteln, bis eine sämige Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die noch lauwarmen Kartoffelwürfel direkt mit einem Drittel der Vinaigrette vermengen, damit sie den Geschmack perfekt aufsaugen. Die Zucchiniwürfel und die Paprikastreifen in einer separaten Schüssel mit dem zweiten Drittel marinieren.

Schritt 4: Garnelen & Pulpo braten

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die vorgekochten Pulpostücke von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie eine schöne Kruste bekommen. Die Garnelen dazugeben und von beiden Seiten knackig braten (dauert nur wenige Minuten).

Schritt 5: Anrichten (Der "Urlaubs-Teller")

Zuerst den gezupften Blattsalat auf zwei großen, flachen Tellern als lockeres Bett auslegen. Die lauwarmen Zitronen-Kartoffelwürfel sowie die marinierten Zucchini- und Paprikastücke dekorativ darauf verteilen. Zum Schluss die heißen Garnelen und den krossen Pulpo direkt aus der Pfanne obenauf setzen. Alles mit der restlichen Sumach-Vinaigrette beträufeln und sofort warm genießen!

Guten Appetit!