Rezept

Garnelenspieße mit Mangosalat

Ein Rezept von Garnelenspieße mit Mangosalat, am 27.04.2024

Zutaten

- **4** TK-Garnelenspieße (à ca. 80 g)
- **200 g** Kaiserschoten (Zuckerschoten)
- **1** Knoblauchzehe
- **1** rote Chilischote
- **4 EL** Sojasauce
- **4 EL** Rapsöl
- **1** Mango
- Salz
- **1** Stück Ingwer
- **4 EL** Limettensaft
- **1 TL** Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 22 g F, 11 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelenspieße nach Packungsangabe auftauen lassen, kalt abspülen und gut trocken tupfen. (Alternativ die Spieße in lauwarmem Wasser auftauen lassen und danach sorgfältig trocken tupfen.)

2. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch flach vom Stein schneiden und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Kaiserschoten putzen und waschen. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen und salzen. Die Kaiserschoten im kochenden Wasser in 2 - 3 Min. bissfest garen. Sofort kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Mangoscheiben in eine Schüssel geben.

3. Knoblauch und Ingwer schälen. Beides sehr fein in eine Schale reiben. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Chiliwürfelchen, Limettensaft, Sojasauce, Honig und 2 EL Öl zum Ingwer geben und alles zu einem Dressing verquirlen. Das Dressing mit Salz und nach Belieben noch mit etwas Honig abschmecken. Mit Mango und Kaiserschoten mischen und den Salat ca. 5 Min. durchziehen lassen.

4. Währenddessen das restliche Rapsöl in einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen. Die Garnelenspieße darin von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Wenn die Spieße zu schnell bräunen, die Hitze etwas reduzieren. Den Mangosalat nochmals mit Salz abschmecken, portionsweise anrichten und mit den Garnelenspießen servieren.