

Rezept

Gambas mit Guacamole

Ein Rezept von Gambas mit Guacamole, am 03.06.2025

Zutaten

250 g rohe Garnelen (TigerPrawns, frisch oder TK)	1 Zwiebel
1 Mango	1 Tomate
1/4 Salatgurke (50 g)	1 Limette
1 Avocado	1 TL gehacktes Koriandergrün
Salz	Zucker
Chilipulver	2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	4 lange Holzspieße
2 EL Erlenmehl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen als Vorspeise | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. TK-Garnelen auftauen. Garnelen am Rücken einschneiden und Darmfaden herausziehen. Zwiebel und Mango schälen und in Spalten schneiden. Mit Garnelen auf Spieße stecken. Wok mit Alufolie auslegen und vorheizen. Erlenmehl einstreuen, Prallblech und Gitter darübersetzen. Garnelen auf das Gitter legen, Wok verschließen und auf 100° aufheizen. Herd herschalten und Garnelen bei fallender Hitze 10 Min. räuchern.
2. Tomate waschen, Stielansatz entfernen. Gurke schälen. Beides würfeln. Limette auspressen. Avocado halbieren, Kern herauslösen und das Fruchtfleisch herausheben. Mit Limettensaft und Koriander pürieren. Gurke und Tomate unterheben, mit Salz, Zucker, Chilipulver abschmecken.
3. Knoblauch schälen, halbieren und mit Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1 Min. anbraten. Mit Sauce anrichten.