Rezept

Gebratene Garnelen auf Mangosalat

Ein Rezept von Gebratene Garnelen auf Mangosalat, am 12.10.2024

Zutaten

- **1** Mango (etwa 500 g)
- **6** Stängel Koriandergrün
- **1** kleines Stück frischer Ingwer (etwa ½ cm)
- **3 EL** Öl
- **16** geschälte rohe Garnelen (etwa 300 g)
- **2** Frühlingszwiebeln
- **1** rote Chilischote
- **3 EL** Limettensaft
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Schnitzen vom Stein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den Koriander waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Die Chilischote waschen und von Stiel und Kernen befreien. Den Ingwer schälen.

2. Frühlingszwiebeln, Koriander, Chili und Ingwer zusammen sehr fein hacken und mit Limettensaft und 1 EL Öl verrühren, salzen. Die Mangoscheiben dachziegelartig auf Tellern auslegen und mit der pikanten Mischung bestreichen.

3. Die Garnelen vom Darm befreien, waschen und trockentupfen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. braten. Die Garnelen salzen, auf dem Mangosalat verteilen und rasch servieren.