

Rezept

Gurkensalat mit Frucht

Ein Rezept von Gurkensalat mit Frucht, am 26.04.2024

Zutaten

2 EL getrocknete Garnelen	1 Salatgurke
1 kleine Ananas	1 Mango
2 Schalotten	4 Knoblauchzehen
4 rote Chilischoten	1 EL Öl
1 EL Palmzucker (als Ersatz geht auch brauner Zucker)	2 TL Fischsauce
Salz	4 EL Limettensaft
	Korianderblättchen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen mit 50 ml warmem Wasser überschütten und etwa 30 Minuten quellen, dann abtropfen lassen.

2. Inzwischen Gurke waschen, entstielen und der Länge nach vierteln. Kerne aus der Mitte mit einem Löffel herauskratzen, Viertel quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Ananas schälen und zuerst in Scheiben, dann in kleine Stücke schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleinen Stücken vom Kern abschneiden. Alles mischen.

3. Dann Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis waschen, putzen und in Ringe schneiden. Schalotten und Knoblauch in dem Öl unter Rühren 2-3 Minuten braten. Garnelen, Chilis und Zucker dazu und weiterbraten, bis sich der Zucker löst. Mit der Fischsauce pürieren und abkühlen lassen.

4. Die pürierte Sauce mit dem Limettensaft mischen, salzen und unter Gurke und Früchte heben. Salat etwas durchziehen lassen, dann mit Koriander bestreuen und servieren.