Rezept

Pikanter Garnelensalat (Yam Gung)

Ein Rezept von Pikanter Garnelensalat (Yam Gung), am 09.06.2025

Zutaten

- **100 g** Schweinehackfleisch
- **1 EL** Fischsauce
- **5-10** Vogelaugenchilis
- **4** Frühlingszwiebeln
- **1/2 Bund** Koriandergrün
- **150 g** rohe Garnelen ohne Schale
- **1** grüne Thai-Mango
- **1** Schalotte
- **3 EL** Palmzuckerwasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Im Wok 100 ml Wasser aufkochen, das Schweinehackfleisch zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze garen.

2. Die Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Den schwarzen Darm am Rücken mit einem spitzen Messer herauslösen. Garnelen und Fischsauce zum Schweinehackfleisch geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Garnelen gar sind. Die Flüssigkeit wegschütten und die Garnelen-Hackfleisch-Mischung in eine Schüssel umfüllen.

3. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler in sehr feinen Streifen abschneiden, bis nur der Kern zurückbleibt. Die Chilis waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.

4. Die Schalotte und die Chilis mit dem Palmzuckerwasser zur Hackfleisch-Garnelen-Mischung geben und unterrühren. Anschließend die Mangostreifen und die Frühlingszwiebeln zugeben, alle Zutaten vorsichtig vermischen und den Salat auf einer Platte anrichten. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und auf den Salat streuen.