

Rezept

Pikanter Salat aus grünen Mangos (Yam Mamuang Sai Gung)

Ein Rezept von Pikanter Salat aus grünen Mangos (Yam Mamuang Sai Gung), am 09.06.2026

Zutaten

150 g kleine rohe Garnelen mit Schale	4 EL Kokosflocken
3 kleine rote Schalotten	3 kleine Frühlingszwiebeln
2 EL ungesalzene Erdnüsse	1 große grüne Thai-Mango
1 TL Chiliflocken	2 EL Limettensaft
2 EL Palmzuckerwasser	1 1/2 EL Fischsauce
evtl. getrocknete Garnelen zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen schälen, Kopf und Schwanz abtrennen und den schwarzen Darm am Rücken mit einem spitzen Messer herauslösen. Garnelen kalt abbrausen, gut trocken tupfen. Den Wok erhitzen und die Garnelen darin ca. 5 Min. braten. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. Die Kokosflocken im Wok ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Die Erdnüsse im Wok ohne Fett rösten.
3. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Streifen mit den Kokosflocken, Schalotten, Frühlingszwiebeln, Erdnüssen und Chiliflocken in einer Schüssel gut vermischen. Den Salat auf eine Platte oder in eine Servierschüssel geben.
4. Für die Sauce Limettensaft, Palmzuckerwasser und Fischsauce in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut vermischen, die Garnelen dazugeben und unterrühren. Die Sauce mit den Garnelen über den Mangostreifen verteilen. Nach Belieben mit getrockneten Garnelen besteuern. Den Salat sofort servieren.