

Hier und heute



Fruchtiger Mango-Salat mit gegrillten Garnelen

Köchin Julia Floß kombiniert Garnelen mit Mango, Avocado und frischen Kräutern zu einem sommerlich-leichten Salat.

Das Rezept

von Julia Floß für 4 Personen

Zutaten für die Garnelenspieße

- 32 Garnelen, küchenfertig
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken (optional)
- 5 EL Olivenöl
- 1 Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Spieße

Zutaten für den Salat

- 1 feste Flugmango
- 1 Avocado
- ½ Schlangengurke
- 1 grüne Spitzpaprika
- 1–2 Stangen Frühlingslauch
- ½ Bund Koriander
- 3 Zweige Minze
- 2 EL Röstzwiebeln
- 2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

Zutaten für das Dressing

- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Jalapeño-Schote
- 1 EL Zucker
- 3–4 EL Wasser
- 2 EL Fischsauce, vegetarische Fischsauce oder Sojasauce
- 1–2 Limetten

Zubereitung

Garnelen trocken tupfen. Aus Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Olivenöl, Limettenabrieb und Limettensaft sowie gehacktem Knoblauch eine Marinade anrühren und die Garnelen eine Stunde darin ziehen lassen.

Für den Salat: Mango schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen, aus der Schale löffeln, würfeln und zur Mango geben. Gurke in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, Kerne und Häute entfernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, grob hacken

Hier und heute



und zum Gemüse geben. Röstzwiebeln und die grob gehackten Erdnüsse bereitstellen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Jalapeño halbieren, Kerne und Häute entfernen, fein würfeln. Aus Knoblauch, Jalapeño, Zucker, Wasser, Fischsauce und Limettensaft eine Vinaigrette rühren und bereitstellen.

Nach einer Stunde die Garnelen aufspießen und entweder von jeder Seite 3 Minuten grillen oder in einer Pfanne braten.

Kurz vor dem Servieren Röstzwiebeln, Erdnüsse und die Vinaigrette zum Salat geben, gründlich mischen und abschmecken. Die Garnelen vom Spieß schieben und in den Salat geben. Sofort servieren.