

Garnelen mit Chili, Mango-Salat und fruchtigem Bruschetta

Für zwei Personen

10 Riesen-Garnelen	1 Ciabatta	3 Blätter Friséesalat
2 Mangos	25 g Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 kleine Chilischote
1 Orange	1 TL Tomatenmark	1 TL Sojasauce
1 EL halbtrockener Sherry	1 TL Sesamöl	1 EL Erdnussöl
4 EL Weißweinessig	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Riesen-Garnelen Kopf, Schwanz und Darm entfernen und danach unter fließendem Wasser abspülen. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen, trocken tupfen und schräg in Ringe schneiden. Danach den Ingwer schälen und fein reiben. Nun den Knoblauch abziehen und pressen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Danach abwaschen und fein hacken. Im Anschluss eine Mango schälen und in Scheiben schneiden. Danach das Sesamöl mit dem Tomatenmark, der Sojasauce und dem Sherry verrühren. Die Orange schälen und filetieren. Den Friséesalat waschen und trocken schleudern. Die Orangenfilets dazugeben. Anschließend das Erdnussöl in eine Pfanne geben und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Ingwer, den Knoblauch und die fein gehackte Chili dazugeben. Danach die Garnelen ebenfalls hinzufügen. Anschließend die Mango dazugeben und unter Rühren weiter braten. Nun die Saucen-Mischung hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anrösten. Die Mango schälen und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Mango mit der gehackten Zwiebel mischen und mit etwas geriebenem Ingwer, Essig, einer Prise Zucker und Salz abschmecken. Das Mango-Zwiebel-Gemisch auf die Ciabattascheiben geben. Die Garnelen mit dem Friséesalat und dem fruchtigen Bruschetta auf einem Teller anrichten und servieren.

Rudi Koukol am 19. Februar 2013