

Mango-Porree-Salat, Garnelen und Mango-Chutney

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 reife Mango	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Karotte	1 Porree	50 g Rucola
2 Limetten	1 rote Chilischote	25 g Erdnüsse
1 Bund Minze	1 EL Sojasauce	1 EL Zucker
3 EL Erdnussöl	1 Prise Salz	

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen	3 Eier	200 g Pankomehl
100 g Kokosraspeln	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Chutney:

1 reife Mango	½ Bund Koriander	1 rote Chilischote
1 Limette	1 TL Koriandersaat	1 EL brauner Zucker
1 TL Schwarzkümmel	1 Prise Salz	

Für den Salat:

Die Schale einer Limette fein abreiben, anschließend beide Limetten halbieren und auspressen. Chilischote halbieren, entkernen, fein hacken und mit Limettensaft, Limetten abrieb, Sojasauce und Zucker verrühren.

Erdnussöl unterschlagen und Dressing mit Salz abschmecken.

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Rucola abbrausen und trockenwedeln. Mango schälen, entkernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Beide Paprika halbieren, von den Kernen und Scheidewänden befreien und in dünne Streifen schneiden.

Karotte schälen und grob raspeln. Porree in feine Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und mit Mango, Paprika, Rucola, Karotte und Porree in einer großen Schüssel vermischen. Dressing unterheben und mit Erdnüssen bestreuen.

Für die Garnelen:

Panko mit Kokosraspeln vermischen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen auf Holzspieße stecken und zuerst mit den Eiern und anschließend im Paniermehl wenden. Spieße 3-5 Minuten in heißem Öl goldgelb frittieren.

Für das Chutney:

Für das Chutney Mango schälen, entkernen und grob würfeln. Chili fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Koriandersaat und Schwarzkümmel fein mahlen anschließend in einer Pfanne leicht anrösten. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Mango pürieren mit allen Zutaten mischen. Final mit Zucker und Salz abschmecken.

Salat auf Bananenblättern anrichten. Garnelenspieße dazulegen und das Chutney außen herum träufeln. Mit Blüten garniert servieren.

Marcel Juhas am 30. März 2021