

Salat von Mango und Garnelen, Passionsfrucht-Vinaigrette

Für 2 Personen

1 reife Mango	3 Passionsfrüchte	2 EL Olivenöl
Pfeffer	20 Zuckerschoten	Salz
8 Garnelen	1 Msp Chilipulver	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe		

Die Mango mit dem Sparschäler schälen. Die Frucht halbieren und den flachen ovalen Kern auslösen. Mango in Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Die Passionsfrüchte aufschneiden und das Fruchtfleisch auskratzen. Das Fruchtfleisch ganz kurz pürieren, so dass die Kerne nicht zerschlagen werden. Durch ein Sieb passieren und mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken. Die Zuckerschoten in Rauten schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken. Die Garnelen aus der Schale lösen, den Darm entfernen, mit Salz und Chili würzen und wieder in die Schale stecken. In eine Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe andrücken und dazu geben. Die Garnelen bei sanfter Hitze darin 3 – 4 Minuten braten. Die Garnelen aus der Schale nehmen und mit den Zuckerschoten zu der Mango geben. Mit der Passionsfrucht vinaigrette überziehen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 10. Februar 2009