

Mango-Salat

Für 4 Portionen

256 g Garnelen	3 Mangos	1 rote Zwiebel
1 Möhre	1 rote Paprika	1 Bund Koriander
1 Bund Minze	1 Limette	2 Knoblauchzehen
0,5 Chilischote, rot	2 EL Fischsoße	1 EL Zucker
80 g Erdnüsse	1 EL Kokosöl	Salz

Mangos schälen und in Streifen schneiden. Rote Zwiebeln schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Möhre schälen, Paprika waschen, halbieren und entkernen und beides in dünne Streifen schneiden. Koriander und Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen entfernen und grob hacken. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben.

Für das Dressing Limette halbieren und auspressen, eine der Knoblauchzehen schälen und reiben. Chili halbieren, Lamellen entfernen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch, Chili, Saft der Limette, Fischsoße und Zucker verrühren und mit dem Salat vermengen. Erdnüsse grob hacken und über den Salat streuen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die Garnelen die zweite Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden und übrige Limette heiß abwaschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen mit Knoblauch und Limettenscheiben darin 2-3 Minuten von jeder Seite anbraten. Garnelen leicht salzen.

Salat zusammen mit den Garnelen servieren.

NN am 09. Januar 2026