

Garnelen auf Ingwer-Mangosalat mit Sojasprossen

25–30 Min

Zubereitung

1. Mango, Gurke und Karotte schälen und in feine Julienne-Stifte schneiden oder hobeln. Koriander und Minze abspülen und grob hacken. Chilischote entkernen und fein hacken. Erdnüsse grob hacken.
2. Sojasauce, Sesamöl, Zucker, gehackte Chili, Limettensaft und Bio Ingwer gemahlen zu einem Dressing verrühren. Danach die Garnelen mit etwas Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Mit Salz würzen.
3. Salat mit dem Dressing marinieren. Garnelen untermischen und mit Kräutern, Sprossen und Erdnüssen garnieren.

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

400 g	Garnelen oder Shrimps
1 Stk.	Grüne Mango (nicht zu reif)
3 Stk.	Karotten
1 Stk.	Gurke
100 g	Frische Sojasprossen
40 g	Erdnüsse

Für das Dressing

1 Stk.	Limette
1 Stk.	Chilischote (frisch, rot)
3 EL	Sesamöl
2 EL	Sojasauce
1 TL	Zucker
0.5 TL	Bio Ingwer gemahlen
	Öl zum Braten (Raps- oder Erdnussöl)