



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)

