Garnelen mit Chinakohl-Mango-Salat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	600 g
Honig	2 TL
Öl	4 EL
Chili, gemahlen	
Mango	1 St.
Chinakohl	0.5 St.
Salatgurken	0.5 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Bio Limetten	1 St.
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Garnelen waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit 1 TL Honig, 1 EL Öl und Chili vermengen.

2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Streifen schneiden. Chinakohl halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Gurken waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.

3. In einer Schüssel 1 TL Honig mit Senf, Limettensaft und 2 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mango, Chinakohl, Gurken, Frühlingszwiebeln und Erdnüsse mit dem Dressing vermengen.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Marinade ablöschen und Pfanne vom Herd nehmen. Garnelen mit Chinakohl-Mango-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	360 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	14 g