


 Hauptspeise



# Garnelen-Mango-Salat

 30 min Zubereitungszeit

 15 min Kochzeit

 1.034 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

10 Riesengarnelenschwänze

1 Mango

60 g Feldsalat

0,50 Gurke

0,50 Bund Koriander

30 g Pinienkerne

50 g getrocknete Tomaten

2 Scheiben Graubrot

1 Chilischote

2 Knoblauchzehen

8 EL Olivenöl

1 Limette

2 EL Weißweinessig

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Mango schälen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Feldsalat abwaschen und trocken schütteln. Gurke abwaschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Koriander grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.
- 2 Garnelen gründlich abwaschen und trocken schütteln. Auf dem heißen Grill knusprig braun grillen. Vom Grill nehmen, abkühlen lassen und aus der Schale lösen. Anschließend in kleine Stücke schneiden.
- 3 Graubrot auf dem heißen Grill von beiden Seiten braun rösten. Anschließend in Würfel schneiden. Chilischote und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. In einer kleinen Pfanne 6 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Chili und die Brotwürfel 1–2 Min. darin schwenken. Anschließend vom Herd nehmen.
- 4 Brot und Garnelen zum Salat hinzugeben. Limettensaft, Weißweinessig, restliches Olivenöl und Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Alles zum Salat hinzugeben, gründlich vermengen und servieren.

# Nährwerte

|                             | <b>pro 100g</b> | <b>pro Portion</b>  |
|-----------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert                   | 956kJ / 230kcal | 4.301kJ / 1.034kcal |
| Fett                        | 18g             | 81g                 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3g              | 10g                 |
| Kohlenhydrate               | 10g             | 42g                 |
| davon Zucker                | 3g              | 12g                 |
| Eiweiß                      | 7g              | 31g                 |
| Salz                        | 1g              | 3g                  |