





 Hauptspeise

Mango-Garnelen-Brotsalat

für 2 Personen

 10 min Zubereitungszeit

 20 min Kochzeit

 1.769 kcal pro Portion

••• Leicht

 International



Zutaten

2 Portionen

400 g Riesengarnelenschwänze

150 g Bio Bananen

250 g Mango

100 ml Gaea Olivenöl

20 g getrocknete Tomaten in Olivenöl

30 g Pinienkerne

30 g Basilikum Blatt

120 ml Weißwein Essig

Salz

Pfeffer

1 Bund Ruccola Salat

200 g Graubrot

1 Zitrone

20 g Knoblauchzehe

Zubereitung

- 1 Bananen in der Schale in Alufolie wickeln und 12 Minuten auf den Grill legen. Zwischenzeitlich wenden.
- 2 Die Bananen von der Schale lösen und mit dem Essig, 8EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verarbeiten.
- 3 Brot beidseitig angrillen und dann würfeln.
- 4 Mango am Kern vorbei halbieren. Die Mango auf der Schale bei hoher Hitze grillen, dann abkühlen lassen. Die Schale abpellen und dann das Fruchtfleisch würfeln.
- 5 Die getrockneten Tomaten würfeln, Knoblauch schälen und feinhacken. Zitrone abreiben und Saft pressen. Basilikum waschen und trocknen. Anschließend dann zupfen.
- 6 Die Garnelen mit 2 EL Olivenöl, dem Abrieb und dem Saft der Zitrone marinieren. Mit Pfeffer würzen und beidseitig mit hoher Hitze grillen.
- 7 Ruccola waschen und trocknen. Mit wenig Olivenöl, Pfeffer und Salz in einer großen Schüssel marinieren.

- 8 Alle Zutaten bis auf das Basilikum ebenfalls in die Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Das Dressing und eventuell Salz und Pfeffer dazu geben. Rucola auf Tellern servieren und die angerührte Masse darüber verteilen. Anschließend mit Basilikum garnieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	824kJ /197kcal	7.404kJ /1.769kcal
Fett	14g	123g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	25g
Kohlenhydrate	11g	97g
davon Zucker	4g	33g
Eiweiß	7g	60g
Salz	0g	2g