

Grüner Salat ganz bunt - mit Tomaten, Mango und Garnelen

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

350 g Garnelen
1 Teelöffel Olivenöl
4 Teelöffel Limettensaft
1 Mango
200 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1/3 Bund Koriander
1 Kopfsalat
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Grillpfanne

Wie ein grüner Salat bunt sein kann? Ganz einfach! Nimm einen Kopfsalat, schneide ihn in mundgerechte Stücke und mische ihn mit roten Cherrytomaten und gelben Mangowürfeln. Nicht zu vergessen - die glasig gebratenen Garnelen. Und? Ein ziemlich farbenfrohes Allerlei, oder?

- 1 -

Garnelen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Grillpfanne erhitzen und Garnelen 2-3 Minuten glasig braten. Aus der Pfanne nehmen und mit 1 EL Limettensaft mischen, beiseitestellen.

- 2 -

Mango schälen und würfeln. Kirschtomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Koriander grob hacken.

- 3 -

Mango mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander und restlichem Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

- 4 -

Salat putzen, auf einer Platte verteilen und mit Mango-Gemüse und Garnelen anrichten.