



# Ingwer-Garnelen mit Früchten

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Garnelen roh, tiefgefroren | 500 g |
| Ingwer, frisch             | 20 g  |
| Bio Limetten               | 1 St. |
| Honig                      | 2 TL  |
| Sojasauce                  | 2 EL  |
| Mango                      | 2 St. |
| Kaki                       | 2 St. |
| Mini Romana                | 2 St. |
| Öl                         | 2 EL  |
| Salz                       |       |
| Pfeffer, schwarz           |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Garnelen ggf. über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Ingwer schälen und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Limettensaft mit Honig, Sojasauce und Ingwer verrühren. Garnelen zugeben und beiseitestellen.
2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Stücke schneiden. Kaki waschen, vierteln, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. Salatblätter abtrennen, in mundgerechte Stücke zupfen und waschen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Garnelen aus der Marinade nehmen und ca. 3 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mango und Kaki zufügen, mit Marinade ablöschen und ca. 1 Min. durchschwenken.
4. Salat auf Tellern verteilen. Ingwer-Garnelen mit Früchten samt Sauce auf dem Salat verteilen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 361 kcal |
| Kohlenhydrate  | 63 g     |
| Eiweiß         | 19 g     |
| Ballaststoffe  | 8 g      |
| Fette          | 6 g      |