



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 gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier

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