



Rezepte > Mittagessen

Lauwarmer Rosenkohlsalat mit Garnelen

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rosenkohl, frisch	500 g
Paprika, rot	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Mango	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Sonnenblumenöl	4 EL
Party Garnelen	200 g
Sojasauce	2 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Rosenkohl waschen, unschöne Blätter entfernen und vierteln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rosenkohl ca. 4 Min. anbraten. Garnelen, Paprika und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Limettensaft, Sojasauce und Honig ablöschen. Mango und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben.
3. Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	278 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	10 g