

# Thai-Mango-Salat mit Garnele

## Zutaten für den Salat (für 3 Personen):

- 3 Garnelen
- 2 Bio-Limetten
- 2 rote Chilischoten
- 50 ml Thai-Fischsoße
- 1 rote Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Gurke
- 1 Mango
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Die Hälfte der Limetten auspressen, den Rest achteln. Mit dem Saft in eine Schüssel geben. Die Chilis fein hacken und mit Zucker und Fischsoße zur Limette geben. Alles vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in grobe Streifen schneiden. Karotten schälen, halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Gurke waschen, halbieren und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in feine Streifen schneiden.

Die Limettenstücke aus dem Dressing entfernen und das Rapsöl dazugeben. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen kurz in heißen Olivenöl braten.

## Zutaten zum Anrichten:

- 1 Bund Koriander
- einige Erdnüsse

Koriandergrün waschen und mit Stielen grob schneiden. Die Erdnüsse nach Belieben in einer Pfanne rösten. Salat in Schüsseln füllen, jeweils 1 Garnele obenauf setzen und alles mit Erdnüssen und Koriander bestreuen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 25.02.2023

Koch/Köchin: Tobias Reinhardt

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)