

Mango-Avocado-Salsa mit Garnelen

Zutaten für die Vinaigrette (für 3 Personen):

- 1 Zehe Knoblauch
- 80 ml Olivenöl
- 1 Zitrone
- 40 ml Orangensaft
- Salz
- Pfeffer

Knoblauch abziehen, fein hacken oder zerdrücken und in Olivenöl andünsten. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht braun wird.

Zitrone auspressen und mit Orangensaft vermengen. Das abgekühlte Knoblauchöl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für Salsa und Garnelen:

- 1 Avocado
- 1 Mango
- 350 g Fleischtomaten
- 20 g rote Chili
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 3 große, geschälte Garnelen
- 2 EL Olivenöl

Mango und Avocado schälen. Für die Garnitur jeweils 2 dünne Scheiben Mango und Avocado pro Teller zur Seite legen, das restliche Fruchtfleisch fein würfeln und in eine Schüssel geben. Sofort mit der Vinaigrette mischen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten und Chili entkernen. Für die Garnitur auch von den Tomaten je 2 dünne Scheiben pro Teller zur Seite legen. Restliche Tomaten und Chili fein würfeln. Alles vorsichtig in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen säubern und den Darm entfernen. In heißem Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Die Salsa mit einem Servierring auf Tellern anrichten und jeweils 1 Garnele darauf platzieren. Mit Mango-, Avocado- und Tomatenscheiben garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 18.07.2022

Koch/Köchin: Vanessa Turkowski

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen