

## Garnelen-Mango Salat



20 Minuten



1 Person



### NÄHRWERTE

Energie 427 Kcal

Kohlenhydrate 19.6 g

Eiweiß 33.1 g

Fette 22.9 g

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- 150 g Garnelen
- 100 g Mango, in Stücke geschnitten
- 75 g Gemischter Salat
- 7 Kirschtomaten, halbiert
- 0.5 Chilischote, sehr fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Frische Minze
- Salz

### ZUBEREITUNG

Aus Olivenöl, Chilischote, Knoblauch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz eine Marinade herstellen. Die Hälfte der Marinade über die Garnelen geben und 10 Minuten ziehen lassen. Die Garnelen in einer heißen Pfanne etwa 2 Minuten braten, bis sie gar sind. Salat, Garnelen, Tomaten und Mango auf einem Teller anrichten. Mit dem Rest der Marinade beträufeln.