WUNDERDRESSING MIT GIN TONIC AROMA

Blattsalat mit Garnelen, Mango und Avocado

Fisch · Salat

FÜR 2 Portionen ZEIT 25 Minuten



Zutaten

- 150 g gemischte Blattsalate (z. B. Romana, Eichblatt, Lollo bianco)
- 1 reife Mango (ca. 400 g)
- 1 reife Avocado (ca. 200 g)
- 300 g rohe Garnelen (geschält und entdarmt; TK-Ware aufgetaut)
- 1 EL Rapsöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 10 g Kresse (ca. ½ Beet)
- 4 EL Wunderdressing mit GIN TONIC Aroma

Extra: Ein paar geröstete Cashews dazu machen den Salat noch spannender.

Zubereitung

1. Blattsalate waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.
3. Garnelen kalt abspülen und gründlich trocken tupfen. Öl in einer Pfanne bei starker Hitze erhitzen, Garnelen darin je nach Größe 1–2 Minuten pro Seite braten, bis sie rundum rosa und gerade nicht mehr glasig sind – nicht länger. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Salat auf zwei Teller verteilen, Mango und Avocado darauf anrichten und die warmen Garnelen daraufsetzen. Wunderdressing kräftig schütteln und 4 EL gleichmäßig darüberträufeln. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

DAZU PASST

Wunderdressing mit GIN TONIC Aroma

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de