

Avocado-Mango-Rucola-Salat mit Tiefseegarnelen

Zutaten für 4 Personen

400 g Tiefseegarnelen (SeafoodStore)
100 ml Orangensaft
evtl. etwas rote Chilischote in feinen Ringen oder Chilipulver
3 EL gutes Olivenöl
1 EL Honig (vorzugsweise Akazienhonig)
1 große reife Mango
1/2 Bund Rucola
30 g Pinienkerne
Saft von 1 Limette
1 reife Avocado
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Orangensaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Reduktion in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren.

Während der Saft köchelt, die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Würfel schneiden. Den Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseite stellen. Die Limette auspressen.

Die Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden und sofort mit dem Limettensaft beträufeln, da es sich sonst braun verfärbt. Avocado mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Avocado mit der Mango und dem erkalteten Orangensaft vermischen.

Zubereitung

Zum Anrichten den Rucola auf den Tellern verteilen, das Avocado-Mango Gemisch gleichmäßig darüber geben und zum Schluss noch mit den Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Wer den Salat als Hauptspeise genießen möchte, kann auch alles auf einer großen Platte anrichten.

Dazu passt frisches Baguette oder Focaccia.

Guten Appetit!