



Chiligarnelen auf Mango-Avocado-Tomatensockel von Armin Roßmeier

Zutaten für vier Personen

2 Avocado
1 Mango
2 Tomaten, in Würfel geschnitten
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Limettensaft
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

12 küchenfertige Garnelen
1 EL Olivenöl
3 EL Chilisaucе
4 Scheiben Toastbrot
1 EL Öl
1 EL gehackte Dillspitzen

für die Garnitur:

1 EL Dillspitzen
1 Schale rote Kresse
4 Minzkrönchen
2 TL schwarzes Hawaii-Salz

Nährwert pro Portion

462 kcal – 30 g Fett – 25 g Eiweiß – 23 g Kohlenhydrate – 2 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch.

Zubereitung (circa 25 bis 30 Minuten)

Avocado und Mango schälen, dann würfeln. Mit Tomatenwürfeln, Röllchen von Frühlingszwiebeln, Limettensaft und Olivenöl gut vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem flachen Teller mittig einen Ring aufsetzen. Diesen mit dem Gemisch füllen, es etwas andrücken und den Ring abziehen.

Garnelen in heißem Olivenöl beidseitig kurz auf den Punkt braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Diese dann auf den Mango-Avocado-Tomatensockel anrichten, mit der erwärmten Chilisaucе beträufeln und Dillsträußchen garnieren.

Das Toastbrot würfeln, in heißem Öl etwas anrösten und Dillspitzen zugeben. Es rund um den Sockel verteilen, mit abgeschnittener Kresse, Minzkrönchen garnieren und obenauf mit schwarzem Hawaii-Salz bestreuen.