

## Marions Gambas mit Mangochutney und Gemüse-Zoodles

Für 4 Personen

### Zutaten Gambas

600 g Gambas, gereinigt  
150 ml Zitronenöl  
nach Belieben frischer  
Knoblauch

### Vorbereitung Gambas

Die Gambas waschen, trocken tupfen und ggf. vom Darm reinigen. Großzügig in Zitronenöl marinieren. Den Knoblauch mit dem flachen Messer quetschen (nicht durch die Knoblauchpresse geben), so dass keine Aromastoffe verloren gehen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Harissa (Vorsicht, sehr scharf!) würzen.

### Zutaten Gemüse-Zoodles

1 gelbe, 1 grüne Zucchini  
3-4 Möhren  
200 g Bohnen  
4 Tomaten

### Vorbereitung Gemüse-Zoodles

Die Zucchini und die Möhren waschen. Dann mit dem Spiralschäler in Gemüsespaghetti, sogenannte „Zoodles“, schneiden. Die Bohnen und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden.

### Zutaten Mangochutney

2 reife Mangos  
2 EL Rohrzucker  
1 rote Chilischote  
1 Bund Minze  
etwas frischer Ingwer  
ein Schuss Apfelessig

### Zubereitung Mangochutney

Das Fruchtfleisch der Mangos würfeln, in wenig Öl anbraten.  
**Tipp:** Die Mango halbieren und kleine Quadrate in das Fruchtfleisch schneiden und nach außen stülpen. So lassen sich die Stücke leicht herauslösen.  
Den Rohrzucker zum Karamellisieren dazugeben. Die Kerne der Chili entfernen und klein schneiden. Den Ingwer mit Schale reiben. Zur Mango noch einen Schuss Apfelessig dazugeben und köcheln lassen. Sobald die Mango eine goldgelbe satte Farbe angenommen hat, die Chilistücke und den geriebenen Ingwer hinzugeben. Die geschnittene Minze erst ganz zum Schluss dazugeben, damit das Aroma nicht verkocht.

### Zubereitung Zoodles

In einem Wok mit wenig Öl zunächst die Bohnen garen, dann die Möhren. Erst wenn die beiden Gemüsesorten nahezu bissfest gegart sind, kommen die Zucchini-Zoodles noch für ca. 3-5 Minuten dazu.

### Zubereitung Gambas

Die Gambas auf dem Grill pro Seite ca. 4-5 Minuten (je nach Hitze) grillen.

Das Gemüse mit dem Chutney und den Gambas anrichten.

**Guten Appetit!**