3 Fisch

Garnelen-Mango-Salat

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Eine Marinade aus Olivenöl, spanischer Chili, Knoblauch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zubereiten. Die Garnelen mit der Hälfte der Marinade einreiben und 10 Minuten stehen lassen. Die Garnelen in ca. 2 Minuten in einer heißen Pfanne gar braten. Salat, Garnelen, Tomaten und Mango auf einem Teller verteilen. Mit dem Rest der Marinade besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] ½ Mango, in Stücken
- [ ] 75 g gemischter Salat
- [ ] 10 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] ½ spanische rote Chili, sehr fein geschnitten
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 2 TL Zitronensaft
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**427 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**22 g**
Eiweiß	**33 g**