



# Riesengarnelen „asiatisch“, mit Mango, Frühlingszwiebeln

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });
```

Schnelles „Single Gericht“, wenn es einmal unaufwendig und doch lecker sein soll.

## Zutaten

- 8 Riesen Garnelen, Prawns
- 1 vollreife, aber noch feste Mango (Flug - Mango), geschält, entkernt, in Spalten
- 1 kleines Bund junger Frühlingslauch, geputzt, gewaschen, schräg in 5 cm langen Stücken
- 1 kleine, rote Chilischote in dünnen Streifen
- 1 El frisch geriebener Ingwer
- Etwas Zitronen - oder Limonen Abrieb
- 1 Knoblauchzehe, mit etwas Salz gerieben
- 1 El Sesamöl
- 1 El Erdnussöl
- 2 El Soja Sauce
- 3 El Sherry
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Sollten die Garnelen T.K. gefrostet sein, dann mit warmem Wasser übergießen, antauen lassen und aus der Schale brechen.

### **Schritt3**

Auf der Rückenseite leicht einschneiden und den dünnen, schwarzen Darm entfernen. Kurz unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

### **Schritt4**

### **Schritt5**

Den Ingwer mit dem Sesamöl, Zitronenabrieb, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren, die Garnelen dazu geben, 10 min. marinieren.

### **Schritt6**

Der Ansatz:

### **Schritt7**

In einer ausreichend großen Stielpfanne das Erdnussöl erhitzen und die Garnelen 2 - 3 min. auf beiden Seiten braten, heraus nehmen, zunächst warm halten.

### **Schritt8**

In die gleiche Pfanne erst die Frühlingzwiebeln mit den Chilistreifen geben, angehen lassen. Etwas zeitversetzt die Mangos zufügen, kurz mit andünsten.

### **Schritt9**

Mit Sherry und der Soja Sauce ablöschen und die Garnelen wieder dazu geben.

### **Schritt10**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt11**

Mit Basmati Reis zu Tisch geben, oder einfach nur etwas geröstetes Knoblauch Baguette,

**Rezeptart:** Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/riesengarnelen-asiatisch-mit-mango-fruehlingszwiebeln/>