

# Gebratene Garnelen mit Asia-Salat, Mango Chutney

**Für 4 Personen**

**Mango Chutney:**

150 g Mangofruchtfleisch    1 TL brauner Zucker    Salz  
30 ml Sushi-Essig    30 ml Geflügelbrühe

**Für den Wasabi-Dip:**

30 g Salatmayonnaise    30 g Magerquark    1-2 TL Wasabipaste  
1 Prise Zucker

**Für den Chili-Dip:**

1 TL schwarzer Sesam    1 TL weißer Sesam    1 Stiel frischer Koriander  
80 g Sweet Chili    Chicken Sauce

**Für den Asia-Salat:**

200 g Möhren    2 Stiele Staudensellerie    je 1/2 gelbe und rote Paprika  
1 EL Sojasprossen    1 EL Cashewkerne, geröstet    Saft von 1 Limette  
2 EL Geflügelbrühe    1 TL Honig    1 TL Sesamöl  
1 EL Pflaumensauce    1/2 TL Oystersauce

**Für die Prawns:**

8 King-Size Prawns    Salz, Pfeffer    2 EL Speiseöl

Für das Mango-Chutney:

Mango-Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. 100 g Mango-Fruchtfleisch mit Zucker, etwas Salz, Essig und Brühe ca. 5 Minuten garen, pürieren und kalt stellen. Übriges Mangofruchtfleisch untermischen.

Für den Wasabi-Dip:

Mayonnaise, Quark, Wasabi und 1 Prise Zucker verrühren und kalt stellen.

Für den Chili-Dip:

Schwarze und hellen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Korianderblättchen vom Stiel zupfen. Die Blättchen fein schneiden. Sesam, Koriander und Sweet-Chili Chicken Sauce verrühren, ebenfalls kalt stellen.

Für den Salat:

Möhren schälen, Sellerie putzen. Paprika waschen und entkernen. Sprossen abspülen, trockentupfen. Das vorbereitete Gemüse, bis auf die Sprossen in sehr feine Streifen schneiden. Cashewkerne grob hacken. Alles in eine Schüssel geben. Limettensaft, Brühe, Honig, Sesamöl, Pflaumen- und Oystersauce zu einer Marinade verrühren und über das Gemüse geben. Alles ca. 30 Minuten ziehen lassen. Prawns abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Prawns im heißen Öl portionsweise ca. 1 Minute von allen Seiten braten. Sofort servieren. Salat und Dips dazu reichen.

Karlheinz Hauser 26. November 2012