

# Chili-Wasabi-Prawns mit Mango-Chutney und Salat

**Für 2 Personen**

**Für das Mango-Chutney:**

150 g Mango  
30 ml Sushi-Essig

1 TL Zucker  
30 ml Geflügelbrühe

1 TL Salz

**Für den Asiasalat:**

200 g Karotten  
50 g Zuckerschoten  
100 ml Ketjab Manis  
1 Prise Zucker  
1 Limette (Saft)  
1 Spritzer Sesamöl

50 g Sellerie  
50 g Sojasprossen  
50 ml Oyster Sauce  
Salz  
40 ml Geflügelbrühe

je 50 g rote, gelbe Paprika  
50 g Cashewkerne  
50 ml Sweet, Sour Plum Sauce  
1 Prise Koriander  
10 g Honig

**Für die Prawns:**

1 TL schwarzer Sesam  
100 ml Sweet Chili Chicken Sauce  
30 g Magerquark  
1 EL Sonnenblumenöl

1 TL weißer Sesam  
10 g Wasabi-Pulver  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

3 Stiele Koriander  
30 g Mayonnaise  
6 Prawns

Für das Chutney:

100 g Mango in feine Würfel schneiden. Restliche Mango mit Zucker, Salz, Essig und Brühe ca. 5 Minuten kochen lassen, pürieren, durch ein Sieb passieren und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die Mangowürfel dazugeben und abschmecken.

Für den Salat:

Karotten, Sellerie, Paprika und Zuckerschoten putzen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasprossen kurz heiß abbrausen, abtropfen lassen und mit Cashewkerne zugeben. Ketjab Manis, Oyster Sauce und Plum Sauce, Zucker, Salz, Koriander, Limettensaft, Brühe, Honig und Sesamöl zu einer Marinade verrühren, über den Salat geben und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Für den Chilidip:

Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Alles mit der Sweet Chili Chicken Sauce mischen.

Für den Wasabidip:

Das Wasabi-Pulver in etwas Wasser anrühren, mit Mayonnaise, Magerquark und Zucker mischen. Beide Dips kalt stellen.

Für die Prawns:

Von den Prawns Schale und Kopf entfernen und die Prawns waschen. Mit einem Messer den Rücken entlang aufschneiden und den Darm entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Prawns mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 1 Minute goldgelb anbraten. Den Salat in einen tiefen Teller geben, die gebratenen Prawns und auf dem Salat anrichten. Dips und das Chutney dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 12. Mai 2014