

GLASNUDELSALAT



GLASNUDELSALAT

MIT MANGONEKTAR IN SÜß-SAURER MANGO-VINAIGRETTE MIT GARNELEN

ZUTATEN für 4 Portionen:

Vinaigrette:

1 Knoblauchzehe

1 rote Chilischote

300 ml Mangonektar

100 ml Orangensaft

100 g brauner Zucker

Salat:

100 g Glasnudeln

1 EL geschälter Sesam

1 Salatgurke

1 reife, aromatische Mango

1 Limette

100 g kleine Garnelen, gegart

1 Bund sehr feine Lauchzwiebeln

60 g Schweinekrusten (im Supermarkt in der Kartoffelchips-Abteilung erhältlich)

feines Meersalz

UND SO GEHT'S:

Vinaigrette: Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Chilischote entkernen, fein schneiden. Zusammen mit 100 ml Mangonektar, Orangensaft und Zucker 2 bis 3 Minuten bei kleiner Hitze leicht sirupartig einkochen, abkühlen lassen.

Salat: 200 ml Mangonektar mit der gleichen Menge Wasser aufkochen und über die Glasnudeln geben. 5 Minuten ziehen lassen, dann Nudeln auf ein Sieb geben und abkühlen lassen.

Sesam in einer Pfanne unter Rühren goldbraun rösten. Gurke und Mango schälen, entkernen und fein würfeln. Garnelen kalt abbrausen, abtropfen lassen, mit Saft der Limette und Salz marinieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden. Schweinekrusten grob zerbröseln.

Glasnudeln, Sesam, Gurken, Mango und Garnelen mit der Vinaigrette vermengen und nochmals mit Limettensaft und Salz abschmecken. Zusammen mit den Schweinekrusten servieren.

Viele weitere Rezeptideen unter www.fruchtsaft.de