Nudel-Bananensalat mit Tiefseegarnelen

Salate » Nudel-Salate

Zutaten (1 Portion)

» 200g Fenchelknolle(n)
» 1 Banane(n)
» 1/2 Orange(n)
» 30g grüne Spaghetti
» 1 B. Joghurt (natur)
» 2-3EL Orangensaft
» 2EL Mangochutney
» Curry
» Salz
» 50g Garnele(n)
» 1TL Butter/Margarine

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Fenchel putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Banane schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Orange schälen und das Fruchtfleisch würfeln.

2. Die Nudeln laut Packungsanweisung zubereiten. Nach dem Kochen abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Joghurt mit Orangensaft und Mango-Chutney verrühren und mit Salz und Curry abschmecken.

3. Fenchel, Früchte und Nudeln vermischen und Dressing darübergeben. Die Garnelen in der erhitzten Butter kurz braten, dabei mt etwas Curry bestäuben. Auf dem Salat anrichten.

Nährwerte: 500kcal

angelegt am: 27.07.2003 Rezept-Nr: 542

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke