

Scampi-Reis mit Zuckerschoten und Mango

Salate » Reis-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 2 EL Rosinen
- » 200g Zuckerschoten
- » 1 Mango
- » 2 Lauchzwiebel(n)
- » 2 EL Öl
- » 12 Scampi
- » 2 geh. Knoblauchzehe(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Weißwein-Essig
- » 2 EL Zitronensaft
- » 1 Prise Zucker
- » 5 EL Olivenöl
- » 1 EL geh. Koriander
- » 150g Reis

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Rosinen in lauwarmem Wasser ca. 30min einweichen. Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 4min garen. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen, dunkelgrüne Enden großzügig entfernen, den Rest schräg in Stücke schneiden.

2. Öl erhitzen, Scampi darin rundherum ca. 4min braten. Zum Schluß Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Aus Essig, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Salatsoße rühren und das gehackte Koriandergrün untermischen. Rosinen abtropfen lassen. Salatzutaten und Reis mit der Salatsoße mischen, Salat auf Tellern anrichten und mit Koriander- und Minzeblättchen garniert servieren.

Nährwerte: 390kcal/E13g/F22g/KH34g pro Portion

angelegt am: 02.07.2006

Rezept-Nr: 2109

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