



Amors Spießchen

Zutaten für zwei Personen:

8 **King Prawns** Riesengarnelenschwänze (TK)

2 EL **Gartenkrone** Zwiebeln (TK)

3 EL **Farmer** Cashewnüsse

2 EL **Bellasan** Sonnenblumenöl

300 g **Gartenkrone** Asiatisches Pfannengemüse (TK)

1 Mango

Jodsalz

Le Gusto Pfeffer, schwarz

80 g **Le Gusto** Basmati-Reis

Außerdem: 4 Holzspieße

Zubereitung:

Garnelen langsam auftauen lassen. Zwiebelwürfel und Cashewnüsse in einer Pfanne mit 1 EL Öl andünsten. Gemüsemischung und etwas Wasser zugeben, 5 Minuten dünsten.

Inzwischen Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und in 2 cm dicke Würfel schneiden. Auf 4 Spieße abwechselnd je 2 Garnelen und Mangowürfel stecken. Übrige Mangowürfel zum Pfannengemüse geben. Spieße in einer kleinen beschichteten Pfanne in restlichem, heißem Öl rundum 2 bis 3 Minuten scharf braten, salzen, pfeffern. Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Garnelenspießen servieren. Dazu passt Basmati-Reis.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Preis pro Person: 1,95 €

So werden die Garnelen schön kross

Wie verhindert man, dass Meeresfrüchte in der Pfanne zu wässrig werden? Indem Sie die Garnelen in einem Sieb über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, erst mit Küchenpapier abtupfen und dann in Fett kurz sehr heiß anbraten.



