

Salat von Asiakräutern mit Mango, Chili, Kokos und Sojascampi



Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **512**

Zutaten für 4 Personen

2 Bund Rucola
1 Bund Thai-Basilikum
1 Bund Koriander
1 Mango
3 rote Chilischoten
100 g Kokoschips
8 Scampi ohne Schale mit Kopf
2 EL gerösteter Sesam
2 TL Sesamöl
Knoblauchzehen

Für das Limonendressing:

100 ml Limonensaft
50 ml Orangensaft
abgeriebene Schale von Limette und Orange
Zucker
30 ml Olivenöl
0,5 Chilis
1/2 TL Sesam
1/2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Für die Würzsauce:

2 EL Kikkoman Sushi & Sashimi Sojasauce
2 Sternanis
400 ml Apfelsaft
100 g brauner Zucker
50 g Honig
30 g Ingwer
1 rote Chilischote

Zubereitung:

1. Den Rucolasalat waschen. Die Kräuter von den Stielen befreien. Die Mango schälen, entkernen und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Die Chilischoten entkernen und der Länge nach in möglichst feine Streifen schneiden.

2. Alle Dressingzutaten im Weckglas zusammen mixen bis eine leicht gebundene Konsistenz entsteht. Alle Saucenzutaten in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Danach ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Flüssigkeit mit etwas Kartoffelstärke leicht abbinden.
3. Die Masse durch ein feines Sieb passieren und auskühlen lassen.
4. Anschließend die Scampi ca. 1 Stunde in der erkalteten Würzsauce marinieren.
5. Den Rucolasalat mit den Asiakräutern mischen und auf die Teller verteilen. Die Mango sowie die Chilistreifen gleichmäßig auf den Salat verteilen. Anschließend die Scampi aus der Sauce nehmen und abtropfen lassen.
6. Eine Pfanne stark erhitzen und die Scampi von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten.
7. Abschließend das Limonendressing auf den Salat verteilen und je zwei Scampi oben auf den Salat setzen. Die Kokoschips und den Sesam als Dekoration darüber streuen.

Guten Appetit!