Garnelen-Filetspieße mit Mango-Salsa und Rauke

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 6m
- **Fertig in** 16m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '16', 'cook_time' : '6m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Grillspieße à laf, korrespondiert hervorragend miteinander

Zutaten

- Für die Spieße:
- 400 g Schweinefilet, pariert in 35 g schweren Medaillons
- 12 Riesengarnelen à 30 g, küchenfertig, ohne Kopf mit Schale
- Für die Marinade:
- 100 ml Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL grobkörniger Senf
- 2 EL Honig
- Für die Mango-Salsa:
- 1 große reife Mango, klein gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 rote Chilischote, entkernt, in feinen Würfeln
- Saft und Abrieb 1Limette
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Bund Rauke, geputzt, verlesen, in kaltem Wasser aufgefrischt, grob gehackt

Zubereitungsart

Schritt1

Das Filet und die Garnelen unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen.

Schritt2

Das Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Honig verrühren.

Schritt3

Über das Fleisch und die Garnelen geben, wenigstens 120 min. mit Klarsichtfolie abgedeckt marinieren.

Schritt4

Dann abwechselnd auf Spieße stecken, salzen, pfeffern von jeder Seite etwa 3 min. grillen.

Schritt5

Schritt6

Die Mango-Salsa:

Schritt7

Den Limettenabrieb mit den Zwiebel- und Chiliwürfeln und dem Limettensaft Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mango Würfel dazu geben.

Schritt8

Kurz vor dem Servieren die grob geschnittene Rauke unter heben.

Schritt9

Spieße zusammen mit der Mango-Salsa reichen.

Rezeptart: Fischgerichte, Fischzubereitungen für den Grill, Salsa **Tags:** ausgefallen, grillen, schnell gemacht., unkompliziert

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/garnelen-filetspiesse-mit-mango-salsa-und-rauke/