KIKKOMAN

Gebratene Garnelen mit Mango und Minze

Gesamtzeit **17 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **7 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.000 kJ / 240 kcal

Fett: **11 g** Eiweiß: **24 g**
Kohlenhydrate: **12 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

30 ml	Pflanzenöl
200 g	rohe Garnelen, geschält und entdarmt
2	Knoblauchzehen, in Scheiben
50 g	rote Zwiebel, in schmalen Spalten
100 g	rote Paprika, in Streifen
100 g	Mango, gewürfelt
100 g	eingelegter Babymais
15 ml	Limettensaft
40 ml	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce

Garnitur:

1 EL	frische Minze
1 TL	schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

Schritt 1

15 ml Pflanzenöl - **200 g** rohe Garnelen, geschält und entdarmt - **2** Knoblauchzehen, in Scheiben
Öl in einem Wok erhitzen und Garnelen und Knoblauch 2–3 Minuten unter Rühren braten, bis die Garnelen rosa werden. Herausnehmen und beiseitestellen.

Schritt 2

15 ml Pflanzenöl - **50 g** rote Zwiebel, in schmalen Spalten - **100 g** rote Paprika, in Streifen
Öl im selben Wok erhitzen und Zwiebel und Paprika ca. 2 Minuten anbraten.

Schritt 3

100 g Mango, gewürfelt - **100 g** eingelegter Babymais - **15 ml** Limettensaft - **40 ml** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 EL** frische Minze - **1 TL** schwarzer Sesam
Mango, Babymais, Limettensaft und die Garnelen zum Gemüse in den Wok geben. Mit Kikkoman salzreduzierter Sojasauce würzen, umrühren und alles ca. 2 weitere Minuten braten. Mit Minze und schwarzem Sesam garnieren.