

Zutaten

- 250 g Garnelen (tiefgefroren)
- 400 g Mango, reif
- 75 g Frühlingszwiebel(n)
- 150 g Datteltomate(n)
- 6 EL MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

- 1. Garnelen waschen, trocken tupfen.
- 2. Kirschtomaten waschen und halbieren. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Garnelen zugeben und 1-2 Min. anbraten. Kirschtomaten zugeben und weitere 2-3 Min. mitbraten. MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia, Mango und Frühlingszwiebeln unterheben und kurz erwärmen. Dazu passt Basmatireis.

Nährwert-Anzeige

(L) 15 Minuten

Kohlenhydrate 49 g

Energie 384 kcal

Fett 9 g Protein 26 g