

Shrimp Avocado Bowl mit Mango-Salsa



Portionen	4
Vorbereitung	20 min.
Kochzeit	20 min.

Frisch, bunt und exotisch – würzige Garnelen auf Jasminreis mit cremiger Avocado, fruchtiger Mango-Salsa und einer pikanten Limetten-Chili-Sauce.

Zutaten

Bowl

Menge	Zutat
500 g	Garnelen, geschält und entdarmt
250 g	Jasminreis oder Quiona
2	Avocados, in Scheiben geschnitten

Weitere Ideen für die Bowl

Menge	Zutat
150 g	Gurke, halbierte Scheiben

Menge	Zutat
150 g	Rotkohl, fein geschnitten
100 g	Edamame
2	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

Mango-Salsa

Menge	Zutat
1 große	Reife Mango, gewürfelt
1 kleine	Rote Paprika, fein gewürfelt
2 EL	Rote Zwiebel, fein gehackt
2 EL	Frischer Koriander, gehackt
2 EL	Frische Petersilie, gehackt
500g	Tomaten, gewürfelt
1	Limette, Saft

Limetten-Chili-Sauce

Menge	Zutat
120 g	Griechischer Joghurt
2 EL	Mayonnaise
1	Limette, Saft
1 TL	Honig
½ TL	Chiliflocken
1 kleine	Knoblauchzehe, fein gerieben
	Salz nach Geschmack

Zubereitung

1. Quinoa oder Reis kochen

- Reis:** Jasminreis 1 Teil Reis zu 1,5 Teilen Wasser und eine kleine Prise Salz in einen Topf geben und ohne Deckel bei starker Hitze kurz aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die niedrigste Stufe stellen und den Deckel auf den Topf legen. Den Reis ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig vom Reis aufgesogen wurde. Rühren Sie dabei nicht um!
- Quinoa:** Geben Sie den Quinoa in ein feines Sieb und spülen Sie ihn unter fließendem, kaltem Wasser gründlich ab. Dieser Schritt wäscht die bitter schmeckenden Saponine ab. Geben Sie 1 Teil Quinoa zu 2 Teilen Wasser in einen Topf. Für mehr Geschmack können Sie etwas Salz oder Gemüsebrühe hinzufügen. Bringen Sie das Wasser bei starker Hitze zum Kochen. Sobald es sprudelt, schalten Sie auf die niedrigste Stufe zurück und lassen Sie den Quinoa bei geschlossenem Deckel für etwa 15-25 Minuten sanft köcheln, bis die Flüssigkeit komplett aufgesaugt ist. Den Topf vom Herd nehmen und den Quinoa weitere 5 bis 10 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern.

2. **Mango-Salsa zubereiten:** Mango, Paprika, rote Zwiebel, Koriander und Limettensaft in einer Schüssel vermengen. Die Salsa bis zum Servieren kühl stellen, damit sich die Aromen optimal verbinden können.

Tipp: Die Mango-Salsa ruhig 30 Minuten im Voraus zubereiten – sie schmeckt noch besser, wenn die Aromen Zeit hatten, sich zu entfalten.

3. **Limetten-Chili-Sauce anrühren:** Joghurt, Mayonnaise, Limettensaft, Honig, Knoblauch, Chiliflocken und Salz glatt verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
 4. **Garnelen würzen und braten:** Die Garnelen in eine große Pfanne erhitzen und die Garnelen 2–3 Minuten pro Seite anbraten, bis sie rosa und gar sind.
 5. **Bowl zusammenstellen:** Den Reis auf vier Schüsseln verteilen. Avocado, Rotkohl, Gurke, Edamame und die Mango-Salsa darauf anrichten. Die warmen Garnelen darüber verteilen.
 6. **Servieren:** Die Bowls großzügig mit der Limetten-Chili-Sauce beträufeln und nach Wunsch mit zusätzlichem Koriander und Limettenspalten garnieren.
-