

## Mango-Avocado-Crevettensalat



### Zubereitungszeit

20 Minuten

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 310 kcal

Eiweiss: 15 g

Fett: 22 g

Kohlenhydrate: 15 g

### Zutaten für 4 Portionen

400 g	Crevetten Tail-on
1	Limette
0.25 TL	Chiliflocken
1 EL	flüssiger Honig
2 EL	Olivenöl
1	Mango
1	Avocado
	Rucola für die Garnitur
2 EL	Sauer-Halbrahm

### Zubereitung

Crevetten kalt abspülen und trocken tupfen, Limettenschale fein darüber reiben. Die Hälfte der Limette auspressen und zur Seite legen, Rest in Scheiben schneiden. Chiliflocken, Honig und Öl zu den Crevetten geben. Alles gut mischen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in feine Scheiben schneiden. Auf Tellern auslegen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado würfeln, mit Limettensaft beträufeln. Crevetten 2-3 Minuten kräftig anbraten. Avocado begeben. Auf den Mangoscheiben anrichten und mit Rucola garnieren. Sauer-Halbrahm dazu servieren.

### Tintenfische:

Mehl und Wasser vermengen, Salz und Kurkuma dazugeben und mixen bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Es entsteht ein dünner (wässriger) Teig.

Tintenfische im Teig wenden, so dass die ganze Oberfläche bedeckt ist. Anschliessend ganz kurz im Öl frittieren und **sofort** anrichten.

### Zutaten Tintenfische (4 Personen)

200 g	Mehl
4 dl	Wasser
2 gestr. TL	Salz
2 gestr. TL	Kurkuma

14 - 16 kleine Tintenfische

1 l Frittieröl