

GAUMEN-FREUNDE

Für Genießer: Jakobsmuscheln „Coquilles Créole“ mit Mango-Gurken-Salat

von Uwe Steiniger



Für 4 Personen

- 1 reife Mango
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 Passionsfrüchte
- 1 TL fein geschnittene Schnittlauchröllchen
- Olivenöl
- Saft einer Orange
- 12 Jakobsmuscheln
- Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer

Zubereitung

- (1) Dreiviertel der Mango, die Gurke und die geschälte, rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Das Ganze in eine Schüssel mit den Kernen der Passionsfrüchte, den Schnittlauchröllchen und einer Prise Cayennepfeffer geben. Gut vermischen, salzen und pfeffern. 2 EL Olivenöl darüber geben und kalt stellen.
- (2) Das restliche Viertel der Mango, den Orangensaft und 1 EL Olivenöl vermischen und pürieren. Danach leicht salzen und kalt stellen.
- (3) Den Plancha-Grill* oder eine Pfanne stark erhitzen. Grillplatte oder Pfanne mit 2 EL Olivenöl einölen und jede Seite der Jakobsmuscheln für jeweils 2 Minuten braten. Grill oder Herd ausschalten.

Anrichten

Auf eine Seite des Tellers den Mango-Salat mit Zwiebel und Gurke drapieren. Auf der anderen Seite 3 Jakobsmuscheln legen. Mit der Orangen-Mango-Sauce garnieren.



„Servieren und Leib samt Seele in den Urlaub schicken.“

Nährwertangaben pro Person zirka:

Ca. 17 g Fett, 38 g Kohlenhydrate und 55 g Eiweiß, insgesamt 520 Kcal

* Der Plancha Grill ist eine Alternative für eine gesundheitsbewusste Ernährung, da nur sehr wenig Fett benötigt wird.