

Fleischspießchen mit Gurken-Mango-Salsa

Zubereitet mit: Mazola

ca. 60 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Stange Lauch
- 8 Schweinsschnitzel (à 60 g)
- 1 EL Sojasauce
- Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Gurke
- 1 Mango
- 1 EL Honig
- 5 EL Rapsöl

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1538 kJ
Energie (Kilokalorien):	368 kcal
Fett:	20 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,6 g
Kohlenhydrate:	16 g
davon Zucker:	15 g
Ballaststoffe:	2,8 g
Eiweiß:	29 g
Salz:	0,77 g

Zubereitung

1. Lauch waschen, putzen, längs und quer halbieren und in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken. Schnitzel gegebenenfalls etwas platt klopfen, mit Sojasauce bestreichen, salzen und pfeffern. Jedes Schnitzel mit etwas Lauch belegen, längs zusammenklappen und wellenförmig auf Holzstäbe spießen.

2. Gurke und Mango schälen, Gurke halbieren und die Kerne entfernen, Mangofruchtfleisch vom Kern schneiden und alles fein würfeln. Mit Honig und 2 EL Rapsöl zusammen in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spießchen von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten. Kalt oder warm zu der Gurken-Mango-Salsa servieren

Tipps zu diesem Rezept

1 TL Chiliflocken zu der Salsa geben.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Kochzeit: 60 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns