



Kostbares vom  
**SCHLATTBAUERNGUT**  
mehr als Bio.

## Fruchtig eingelegte Garnelen

### Zutaten:

- 4 große Bio-Limetten
- 2 große Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 500 g Garnelen
- 1 Stk. Ingwer (ca. 6cm)
- 1-2 rote Chilischoten (je nach Belieben)
- 1 Mango
- 2 EL Bio-Senföl
- 200 ml Bio-Chiliöl

### Zubereitung:

Die Limetten waschen, 2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und feinkwürfelig schneiden.

Die Garnelen waschen, abtupfen und mit den vorbereiteten Zutaten vermischen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Mango schälen und das Fruchtfleisch in circa 1cm große Würfel schneiden. 2 EL Bio-Senföl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenmischung darin anbraten, bis die Garnelen gar sind. Dann sofort vom Herd nehmen mit Salz und Pfeffer würzen und die Mango untermischen.

Die Mischung in saubere Gläser füllen und mit dem Bio-Chiliöl bedecken, verschließen und 2-3 Tage ziehen lassen. Ideal zu Baguette, gebratenem Reis oder Gemüse sowie zu Salattellern. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen haltbar.