

NFZ-REZEPT

Vorbereiten:
Ca. 15 Minuten
Kochzeit:
1 – 2 Minuten

Für 8 Personen:

- 1 Limette
- 1cm frischer Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleiner Peperoncino
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Zweige Koriander
- 1 Mango
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Passionsfrucht
- 8 Jakobsmuscheln
- 2 EL Holl-Rapsöl
- Fleur de sel

Jakobsmuschel mit Mangosalat und Passionsfrucht

Von der Limette Schale fein abreiben. Limette auspressen. Ingwer schälen, fein reiben. Limettenschale und -saft sowie Ingwer mit Olivenöl mischen. Peperoncino und Zwiebel in feine Ringe schneiden. Koriander hacken. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Kern lösen, in Streifen schneiden. Limetten-Dressing mit Peperoncino, Zwiebel und Mango mischen. Mit Pfeffer abschmecken und zugedeckt ziehen lassen. Vor dem Servieren den Koriander untermischen.

Passionsfrucht halbieren, Fruchtfleisch auslöffeln. Jakobsmuscheln mit Haushaltspapier trocken tupfen. In einer beschichteten Bratpfanne beidseitig im Rapsöl 1 bis 2 Minuten anbraten. Muscheln auf dem Mangosalat anrichten. Passionsfruchtmark darüber verteilen. Mit Fleur de sel würzen.

Rezept: Daniela Müller, Mettau



Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.

TSCHANNEN
FLEISCH & WURSTWAREN

info@tschannen-metzg.ch
www.tschannen-metzg.ch
Tel. 061 841 13 10 • 4312 Magden

WILD AUF WILD, ALLES FÜR IHR HERBSTMENU

Rehschnitzel, Hirschentrecotes, Rehpfeffer gekocht, Hirschpfeffer gekocht, Rehgeschnetzeltes gekocht, Hirschgeschnetzeltes gekocht, Rotkraut gekocht, Maroni glassiert, frische Eierspätzli.
Dammhirsch aus Wintersingen.



SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Döner

Senden Sie uns Ihr bestes Rezept

Sie kochen/backen gerne mit frischen Zutaten und möchten Ihr Lieblingsrezept anderen Menschen präsentieren? Dann sind Sie bei uns richtig. Schicken Sie uns Ihr Rezept mit einem Bild an redaktion@nfz.ch

NEUE FRICKTALER ZEITUNG

**FRICKTALER
MEDIEN AG**