

Rezept

Mango-Avocado-Caprese

Ein Rezept von Mango-Avocado-Caprese, am 23.04.2024

Zutaten

1 kleine rote Zwiebel	1 reife Mango
200 g Seidentofu	1 Avocado
1 EL Zitronensaft	2 EL Pinienkerne
1 kleine frische rote Chilischote	5 EL Orangensaft
1 EL Agavendicksaft	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 Stängel Koriandergrün	40 g Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Mango schälen, dann das Fruchtfleisch bis zum Stein rundherum jeweils in dünnen Scheiben abschneiden.
2. Den Seidentofu vorsichtig aus der Verpackung nehmen, er hat eine sehr weiche Konsistenz. Dann den Seiden-tofu auf ein Schneidbrett oder auf einen Teller legen und mit dem Messer in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Avocado schälen und halbieren. Den Kern herauslösen, die Avocadohälften in Spalten schneiden und auf einen flachen Teller legen. Damit sich das Fruchtfleisch nicht braun verfärbt, die Spalten sofort mit Zitronensaft beträufeln.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Chili waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herauschaben, die Chilihälften in sehr feine Streifen schneiden (Hände waschen!).
5. Für die Sauce den Orangensaft mit dem Agavendicksaft in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Das Olivenöl unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Sauce mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auf einem flachen Teller die Mango, den Seidentofu und die Avocado dekorativ anrichten. Mit der Sauce beträufeln. Zwiebelstreifen, Chili und Pinienkerne darauf verteilen. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und darüberstreuen.
7. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Die dicken Stiele abschneiden, dann die Blättchen gleichmäßig auf dem Salat verteilen.