Rezept

Spargelsalat mit Mango und Chili

Ein Rezept von Spargelsalat mit Mango und Chili, am 29.04.2024

Zutaten

1 Bund	grüner Spargel (ca. 500 g)
	Salz
1	kleine Zwiebel
1 EL	Zitronensaft
	Chiliflocken (nach Belieben)
2 EL	Olivenöl
1	Mango
2 TL	Honig
5 Blätter	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und nach Belieben in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Spargelstücke darin ca. 4 Min. anbraten. Mit 250 ml Wasser ablöschen und den Spargel ca. 5 Min. ziehen lassen, dann salzen.

2. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Kern und dann in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

3. Für das Dressing den Honig mit dem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken.

4. Spargel, Mango und Zwiebel in eine große Schüssel geben, mit Basilikum und dem Dressing mischen. Nach Belieben mit Chiliflocken und Salz abschmecken.