

Rezept

Bohnen-Mango-Salat mit Minze

Ein Rezept von Bohnen-Mango-Salat mit Minze, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 große, reife Mango (ca. 300 g) | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 rote Chilischote | 4 Stängel Minze |
| 1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht) | 2 EL frisch gepresster Limettensaft |
| 1 EL Olivenöl | Salz |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, putzen, waschen und fein würfeln.
2. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die kleinen Blätter ganz lassen und den Rest hacken. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, gründlich waschen und abtropfen lassen.
3. Für das Dressing den Limettensaft mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit einem Drittel der Mangowürfel pürieren.
4. Die Bohnen mit restlichen Mangowürfeln, Frühlingszwiebeln, Chili und gehackter Minze mischen. Das Dressing darübergießen, alles mischen und den Salat 1 Std. marinieren. Mit Minzeblättern bestreuen.