

Rezept

Edamame-Nudeln mit Kräutern, Mango und Chili

Ein Rezept von Edamame-Nudeln mit Kräutern, Mango und Chili, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 kleine Mango (ca. 150 g Fruchtfleisch) | 2 frische rote Chilischoten |
| 2 Stängel Thai-Basilikum | 3 Stängel Minze |
| 3 Stängel Koriander | 100 g Edamame-Nudeln |
| 1 Limette | 1 TL Fischsauce |
| 1 Spritzer Sesamöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 5 g F, 23 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch zuerst vom Stein, dann in feine Streifen schneiden. Die Chilischoten putzen, längs halbieren und entkernen. Chilihälften waschen und fein hacken. Thai-Basilikum, Minze und Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Edamame-Nudeln darin nach Packungsangabe garen. Dann in ein Sieb abgießen und in eine Schüssel geben. Mango, Chili und Kräuterblättchen untermischen.
3. Die Limette auspressen und den Saft mit der Fischsauce und Sesamöl verrühren. Das Dressing unter die Nudel-Mango-Mischung heben. Den Salat auf vier Teller anrichten und servieren.