

Rezept

Fettarme Mango-Limetten-Sauce

Ein Rezept von Fettarme Mango-Limetten-Sauce, am 25.07.2024

Zutaten

3 sehr reife Mangos	1 kleine rote Chilischote
2 Bio-Limetten	1 EL Currypulver
2-3 TL Ahornsirup	3-4 Frühlingszwiebeln
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Limetten heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Zwei Drittel der Mangos mit Currypulver, Chili, Ahornsirup und Limettensaft im Mixer fein pürieren. Restliches Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit den Mangowürfeln und der Limettenschale unter die Sauce rühren. Die Sauce mit 1 Prise Salz würzen.