Rezept

Gefüllte Nudeln mit Mango und Avocado

Ein Rezept von Gefüllte Nudeln mit Mango und Avocado, am 18.05.2025

Zutaten

1	Mango
4 EL	Zitronensaft
1	Frühlingszwiebel
4 EL	Olivenöl
	Salz
24	Conchiglioni (große Muschelnudeln)
1	Avocado
½	rote Chilischote
5	große Minzeblätter
1 TL	Zucker
	Pfeffer
50 g	Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 24 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 5 g F, 1 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch flach vom Stein schneiden und 8 mm groß würfeln. Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und ebenfalls klein würfeln. Mango und Avocado in einer Schüssel mit Zitronensaft beträufeln.

2. Chili entkernen, waschen und sehr fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Minze waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Alles zur Mango geben. Öl, 100 ml Wasser und Zucker zufügen und gut durchmischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

3. Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und abtropfen lassen. Den Mangosalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Conchiglioni füllen. Diese auf eine Servierplatte setzen und ca. 1 Std. durchziehen lassen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Über die Conchiglioni streuen und servieren.