

Rezept

# Grüne Mango mit süßem Chili-Dip (Nam Jim Mamuang Pla Waan)

Ein Rezept von Grüne Mango mit süßem Chili-Dip (Nam Jim Mamuang Pla Waan), am 10.06.2026

## Zutaten

3	kleine getrocknete rote Chilischoten	4	kleine rote Schalotten
200 g	Palmzucker	1 1/2 EL	Fischsauce
1/2 EL	Garnelenpaste	5 g	kleine getrocknete Garnelen
2	große grüne Thai-Mangos		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

## Zubereitung

1. Die getrockneten Chilischoten im Wok ohne Fett braun rösten, auskühlen lassen und anschließend im Mörser fein zerstoßen.

---

2. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Palmzucker, Fischsauce und die Garnelenpaste vermischen. Die Mischung im Wok bei kleiner Hitze aufkochen und so lange rühren, bis der Zucker geschmolzen ist. Dann die getrockneten Garnelen, die Schalotten und die Chiliflocken dazugeben und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren ca. 2 Min. weiterköcheln lassen. Die Mischung in ein Schälchen umfüllen.

---

3. Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch am harten Kern entlang der Länge nach in Schnitze schneiden. Auf einem Teller verteilen. Nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen. Den süßen Chili-Dip extra dazu reichen.