

Rezept

Kartoffel-Wedges mit Mango-Tomaten-Salsa

Ein Rezept von Kartoffel-Wedges mit Mango-Tomaten-Salsa, am 01.10.2023

Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln	1 Bio-Limette
1/2 EL ½ EL mittelgrobes Salz (z.B. Fleur de sel)	4 EL geschmacksneutrales Öl
1 Mango	250 g Tomaten
1 TL Ahornsirup oder Honig	2 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote
6 Stängel Koriandergrün	1/2 TL ½ TL gemahlener Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln schälen, waschen und in gut 1 cm dicke Spalten schneiden. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und mit dem Salz und dem neutralen Öl unter die Kartoffeln mischen.
2. Die Kartoffeln auf dem Blech ausbreiten und im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen, bis sie weich und knusprig sind. Dabei ein- bis zweimal durchrühren.
3. Inzwischen Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern abschneiden. Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze wegschneiden. Mango und Tomaten mit Ahornsirup oder Honig und Olivenöl zu einer mittelgroben Salsa pürieren.
4. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, Chilischote waschen und entstielen, beides fein hacken. Koriandergrün waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Limettensaft auspressen. Alles unter die Salsa rühren, mit Salz und gemahlenem Koriander abschmecken. Zu den Wedges essen.