

Rezept

## Mango-Avocado-Salat

Ein Rezept von Mango-Avocado-Salat, am 24.09.2023

### Zutaten

<b>2</b> vollreife Mangos	<b>1</b> Salatgurke
<b>1</b> Avocado (Sorte Hass)	<b>2</b> kleine Schalotten
<b>1/2-1</b> rote Chilischote	<b>3 EL</b> Limettensaft
<b>1 EL</b> helles oder dunkles, geröstetes Sesamöl	<b>1 TL</b> gemahlener Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)
<b>1 TL</b> Fischsauce	<b>2 EL</b> Cashewnüsse
<b>1/2 Bund</b> Minze	<b>1/2 Bund</b> Koriandergrün
Meersalz	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 3 - 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

### Zubereitung

1. Die Mangos schälen, Fruchtfleisch von den Kernen schneiden und in 2 - 3 cm große Stücke schneiden. Gurke schälen und mit einem Julienne-Sparschäler feine Streifen abhobeln. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen und fein hacken.
2. Für das Dressing Limettensaft, Sesamöl, Palmzucker und Fischsauce verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Alle Salatzutaten mit dem Dressing in eine Schüssel geben und behutsam vermengen.
3. Cashewnüsse grob hacken. Kräuter abrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Hälfte der Kräuter unter den Salat mischen und diesen würzig abschmecken (möchte man die Asia-Note verstärken, nimmt man ein wenig (!) mehr Fischsauce, sonst Salz). Mango-Avocado-Salat auf Schälchen verteilen, mit den restlichen Kräutern bestreuen und die Cashewnüsse darübergerben.