

Rezept

Mango-Coleslaw

Ein Rezept von Mango-Coleslaw, am 19.06.2024

Zutaten

1 EL Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Prise Pfeffer	2 TL Sesam
1/4 Weißkohl	1/4 Rotkohl
1 EL Sesamöl	3 EL Reisweinessig
1 EL Aceto balsamico	2 Schalotten
1 Möhre	70 g Mango
Saft einer halben Limette	3 Zweige Koriander
2 EL Kokoschips	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 89 kcal, 44 g F, 2 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Ingwer schälen und reiben und Knoblauch schälen und pressen. Beides in einer kleinen Schüssel mit Pfeffer und der Hälfte der Sesamsamen vermischen und ziehen lassen.
2. Die äußeren Blätter des Weiß- und Rotkohls entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden, mit Öl und beiden Essigsorten übergießen und etwas kneten.
3. Schalotte schälen, sehr fein hacken und zum Kraut geben.
4. Karotte schälen, in Streifen reiben und zur Krautmischung geben.
5. Mango schälen und in Würfel schneiden. Anschließend mit Limettensaft beträufeln.
6. Zum Schluss den Krautsalat mit der Ingwer-Sesam-Knoblauchmischung verrühren und ca. 70 g Mangowürfel draufgeben.

7. Nun hackst du den Koriander frisch und gibst ihn mit ein paar Kokoschips und Sesamsamen darüber.