

## Rezept

# Mango-Dattel-Curry-Dip

Ein Rezept von Mango-Dattel-Curry-Dip, am 08.12.2025

## Zutaten

|              |                             |               |   |
|--------------|-----------------------------|---------------|---|
| <b>150 g</b> | Cashewkerne                 | <b>100 ml</b> | Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Sojadrink) |
| <b>2 TL</b>  | Zitronensaft                | <b>100 g</b>  | Mango                                       |
| <b>150 g</b> | vegane Sauerrahmalternative | <b>1-2</b>    | Knoblauchzehen (nach Belieben)              |
| <b>3 TL</b>  | mildes Currypulver          |               | Kurkumapulver                               |
|              | Salz                        | <b>50 g</b>   | Medjool-Datteln                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 23 g F, 8 g EW, 26 g KH

## Zubereitung

1. Die Cashewkerne über Nacht in kaltem Wasser (ersatzweise ca. 30 Min. in heißem Wasser) einweichen. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Mit dem Pflanzendrink und dem Zitronensaft in einen Hochleistungsmixer geben und gut mixen.
2. Die Mango schälen, auf beiden Seiten vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Die Mangostücke, Sauerrahm, Knoblauch und Currypulver, 1 Prise Kurkuma und 1-2 TL Salz hinzufügen und zu einem cremigen Dip mixen. Die Datteln entsteinen, dazugeben und noch einmal kurz mixen, es dürfen noch einige Dattelstücke zu sehen sein. Mit Nachos, frischer Mango und Gemüsesticks servieren.