

Rezept

Mango-Frischkäse mit Ingwer

Ein Rezept von Mango-Frischkäse mit Ingwer, am 09.06.2026

Zutaten

1/2 reife Mango (200 g)	1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
100 g Frischkäse (16 % Fett absolut)	Salz
Cayennepfeffer	4 Scheiben Pumpernickeltaler (à 10 g)
einige Halme Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 146 kcal

Zubereitung

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch gegebenenfalls vom Kern schneiden. Die Hälfte des Mangofruchtfleisches in feine Würfel, den Rest in dünne Spalten schneiden.
2. Den Ingwer schälen und fein reiben. Frischkäse, Ingwer und Mangowürfel verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
3. Einen Teil des Mango-Frischkäses auf die Brotscheiben geben, pro Portion 2 Scheiben auf Teller setzen. Restlichen Frischkäse daneben geben, mit den Mangospalten garnieren.
4. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Das Gericht damit garnieren.