

Rezept

## Mango-Safran-Dip

Ein Rezept von Mango-Safran-Dip, am 01.10.2023

### Zutaten

¼ TL Safranfäden	Salz
<b>3 EL</b> Orangensaft	<b>1</b> reife Mango
<b>300 g</b> Frischkäse (16 % Fett)	<b>2 TL</b> heller Honig
<b>2 TL</b> Limettensaft	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

### Zubereitung

1. Safran im Mörser mit 1 Prise Salz zerreiben, mit Orangensaft mischen. Mango schälen, vom Stein schneiden und pürieren. Durch ein Sieb streichen, mit Frischkäse, Honig, Limettensaft und Safranmischung verrühren. Pfeffern und salzen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße fein hacken und unter den Dip mischen. Das Grün in feinste Ringe schneiden, auf den Dip streuen.
3. Mit Sticks aus Kohlrabi, Möhren und rohem Blumenkohl oder gebratenen Streifen von Hähnchenfilet servieren.