Rezept

Mangosalat süß-sauer

Ein Rezept von Mangosalat süß-sauer, am 21.05.2025

Zutaten

2	kleine rote Zwiebeln
150 g	Möhren
3 Stangen	Sellerie
250 g	frische Ananas
4 EL	Limettensaft
2 ½ EL	Palmzucker
4 Stängel	Minze
30 g	geröstete, gesalzene Erdnusskerne
4	Frühlingszwiebeln
1	kleine rote Paprikaschote
1	grüne feste Mango (Fruchtfleisch ca. 50 g)
3	Kaffir-Limettenblätter
2 ½ EL	vegane Fischsauce
1 Bund	Koriandergrün
1	große rote Chilischote

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße schräg in dünne Scheiben, das Grüne längs in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in streichholzähnliche Streifen schneiden oder hobeln. Die Paprikaschote nach Belieben schälen, dann vierteln und entkernen. Die Viertel waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und quer in dünne Scheiben schneiden.

2. Die Mango schälen, das Fruchfleisch erst in dünnen Scheiben vom Stein und diese dann in Streifen schneiden. Die Ananas schälen, in dünnen Scheiben vom Strunk und diese ebenfalls in Streifen schneiden. Die Kaffir-Limettenblätter waschen, an der Mittelrippe falten und diese herausziehen. Dann die Blatthälften über einanderlegen und in haarfeine Streifen schneiden.

3. Den Limettensaft und die Fischsauce so lange mit dem Palm zucker verrühren, bis sich dieser aufgelöst hat. Das klein geschnittene Obst und Gemüse gut mit dem Dressing mischen und bis zur Verwendung durchziehen lassen.

4. Inzwischen das Koriandergrün waschen und trocken tupfen, Blätter und zarte Stiele hacken. Die Minze waschen und trocken tupfen, einige Blätter beiseitestellen, den Rest hacken. Die Chili schote waschen und schräg in dünne Ringe schneiden, die Kerne dabei entfernen. Die Erdnüsse grob hacken. Den Salat mit Koriandergrün und gehackter Minze mischen, mit Chiliringen und Erdnüssen bestreuen und mit ganzen Minzeblättern dekorieren.