

Rezept

Matjes Mango

Ein Rezept von Matjes Mango, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 2 nicht zu reife Mangos | 1 Salatgurke |
| 4 Frühlingszwiebeln | 1 Stück frischer Ingwer (3 cm) |
| 4 Stängel Basilikum (am besten mit möglichst kleinen Blättern) | Saft von 2 Limetten |
| 2 EL Olivenöl | 4 EL süßscharfe Chilisauce (Asia-Laden) |
| Salz (nach Belieben) | 8 Matjesfilets |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Mangos schälen und das Fruchtfleisch mit einem großen Messer flach am Stein entlang abschneiden. Dann mit einem kleinen Messer den Rest des Fleisches um den Kern herum ablösen. (Fans lutschen nun den Kern noch ab, was man aber am besten mit freiem Oberkörper überm Waschbecken macht, denn Mangoflecken gehen sehr schwer raus.) Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Gurke schälen und längs vierteln. Die Kerne mit einem Schnitt vom festen Gurkenfleisch lösen und in einem Sieb mit einem Esslöffel auspressen, den Saft auffangen. Die Gurkenviertel in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und auf der Küchenreibe fein reiben. Basilikumblätter von den Stängeln abzupfen.
3. Gurkenwasser mit Limettensaft, süßscharfer Sauce und Öl verrühren. Die Marinade mit Mango, Gurke, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Basilikum vermengen.
4. Die Matjes kurz mit lauwarmem Wasser abspülen, trockentupfen, mit der Salsa vermischen und nach Wunsch noch etwas salzen. 15 Minuten ziehen lassen und dann gleich servieren. Dazu schmecken frittierte Krabbenchips, die im Asia-Laden Krupuk heißen. Gerösteter Toast geht aber auch.