

## Rezept

# Rotkohl-Chili-Salat mit Mango

Ein Rezept von Rotkohl-Chili-Salat mit Mango, am 29.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Rotkohl	Salz
<b>1 EL</b> Ahornsirup	<b>2 EL</b> Reissessig
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> geröstetes Sesamöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>1 kleine</b> Mango (ca. 250 g Fruchtfleisch)
<b>1</b> rote Chilischote	<b>1 Bund</b> Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Vom Rotkohl die äußeren Blätter und den mittleren Strunk entfernen. Den Kohl sehr fein hobeln, mit 1 TL Salz bestreuen und durchkneten, damit der Kohl weich wird.
2. Für das Dressing Ahornsirup und Essig mit etwas Salz verrühren. Die beiden Ölsorten unterschlagen. Das Dressing mit Pfeffer würzen und über den Rotkohl gießen. Den Salat zugedeckt mindestens 1 Std. durchziehen lassen.
3. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in dünne Spalten schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und schräg in sehr dünne Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Das Koriandergrün waschen und trocken tupfen. Einige Blätter ganz lassen, den Rest und die zarten Stiele hacken.
4. Den Rotkohlsalat mit Chili und gehacktem Koriander mischen und anrichten, mit den Mangospalten und Korianderblättern bestreuen.