

Rezept

Spargel-Mango-Salat

Ein Rezept von Spargel-Mango-Salat, am 29.03.2023

Zutaten

500 g grüner Spargel	Salz
1 rote Zwiebel	1 Mango
1 Bio-Limette	1 rote Chilischote
2 TL Ahornsirup	2 EL Rapsöl
1/2 Bund Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, falls nötig schälen und die Enden abschneiden. Spargelköpfe abschneiden und die Stangen in 2-3 cm lange Stücke teilen. Salzwasser zum Kochen bringen, die Spargelstücke darin 3 Min. garen. Die Spargelspitzen dazugeben und alles in weiteren 3-4 Min. bissfest kochen. Abschrecken und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein abschneiden und 1 cm groß würfeln. Limette heiß waschen und die Schale abreiben, Saft auspressen. Chilischote waschen, entstielen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden.
3. Limettensaft und -schale mit Ahornsirup, Salz, Chili und Öl verrühren. Spargel, Zwiebel und Mango mit der Salatsauce mischen und abschmecken. Die Basilikumblättchen abzupfen und aufstreuen.