

Rezept

Spitzkohlsalat mit Curry-Mango

Ein Rezept von Spitzkohlsalat mit Curry-Mango, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|--|--------------------------------|
| 4 EL frisch gepresster Zitronensaft | 100 g Joghurt |
| 150 g Sahne | 1 1/2 EL Honig |
| 3 TL Currypulver | Salz |
| Pfeffer | 1 Spitzkohl (ca. 700 g) |
| 3 EL Erdnussöl | 1 reife Mango |
| 1 rote Chilischote | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing den Zitronensaft, Joghurt, Sahne, 1 EL Honig und 2 TL Currypulver verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spitzkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Öl mischen und leicht durchkneten. Das Dressing dazugeben und gründlich mischen.
2. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und anschließend würfeln. Chili waschen, entkernen und fein würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mangowürfel darin rundherum bei starker Hitze 2-3 Min. anbraten. Restlichen Honig, Chili und restliches Currypulver dazugeben. Mangowürfel bei schwacher Hitze leicht karamellisieren, salzen und pfeffern. Den Salat nochmals abschmecken. Die Mangowürfel darauf anrichten.