

Rezept

Süß-scharfes Mangodressing

Ein Rezept von Süß-scharfes Mangodressing, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 reife Mango (ca. 350 g) | 1 TL brauner Zucker |
| 3 EL Weißwein (ersatzweise Wasser) | 2 TL frisch gepresster Limettensaft |
| 2 TL Sweet Chili Sauce (aus dem Asialaden) | 1 EL Reissessig oder Weißweinessig |
| Salz | schwarzer Pfeffer |
| 1 EL gehacktes Koriandergrün (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen, dann das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Den Zucker mit Wein oder Wasser und Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben und verrühren. Die Mangowürfel, Chilisauce und Essig zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben das Koriandergrün unter das Dressing rühren.