Rezept

Süß-scharfes Mangodressing

Ein Rezept von Süß-scharfes Mangodressing, am 17.05.2025

Zutaten

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

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.