

Rezept

Thai-Mango-Möhren-Salat

Ein Rezept von Thai-Mango-Möhren-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	4 EL frisch gepresster Limettensaft
1 EL brauner Zucker	4 EL Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)
2 EL Fischsauce (Asienladen)	1 Prise Chiliflocken (oder Pul Biber)
2 Knoblauchzehen	Salz
50 g Erdnusskerne	300 g Möhren
1 sehr harte Mango	3 Stiele Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Limettensaft, Zucker, Öl, Fischsauce, Chiliflocken und 1 TL geriebenen Ingwer in einen Rührbecher geben. Den Knoblauch schälen, würfeln und dazugeben. Die Mischung mit dem Pürierstab kräftig durchmischen. Mit Salz und restlichem Ingwer abschmecken.
2. Die Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne hellbraun rösten, leicht abkühlen lassen und grob hacken. Die Möhren schälen und mit der Gemüsereibe fein reiben. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein vom Stein reiben.
3. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Salat in Schälchen oder auf Teller anrichten und mit den Korianderblättern (eventuell noch mit Blüten) garnieren.