

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

ZUTATEN

für 4 Portionen

1 reife Mango, ca. 350 g
1 Freilandgurke, ca. 250 g
25 g Cashewnüsse
1 TL grüne thailändische Currypaste
2 EL Erdnussöl
1 Limette
1/2 EL thailändische Fischsauce
1/2 EL Roh-Rohrzucker
100 g Cherrytomaten
1 Bund Schnittlauch

Pikanter Mangosalat

- 1** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden. In Streifen schneiden. 50g Abschnitte für die Sauce beiseite legen. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen. In Stäbchen schneiden. Mit den Mangostreifen mischen.
- 2** Cashewnüsse grob hacken. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite legen.
- 3** Currypaste im Öl kurz andünsten, Pfanne vom Herd nehmen. Limettenschale dazureiben, Saft dazupressen. Fischsauce, Zucker und Mango-Abschnitte beigegeben. Alles fein pürieren. Mit Mango und Gurke mischen.
- 4** Tomaten in Scheiben schneiden, zu Mango und Gurke geben, mischen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Cashewnüssen darüber streuen.

Pro Portion ca. 2 g Eiweiss, 6 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 444 kJ/106 kcal

kalorienarm, cholesterinfrei, glutenfrei, laktosefrei

TIPP Mango ist ausgesprochen reich an Vitamin A, verdauungsfördernd und sehr gut verträglich, weshalb sie auch als Baby- und Heilnahrung verwendet wird. Die vielseitige Frucht schmeckt auch pikant zubereitet sehr erfrischend. Achten Sie darauf, dass sie wirklich reif ist.

