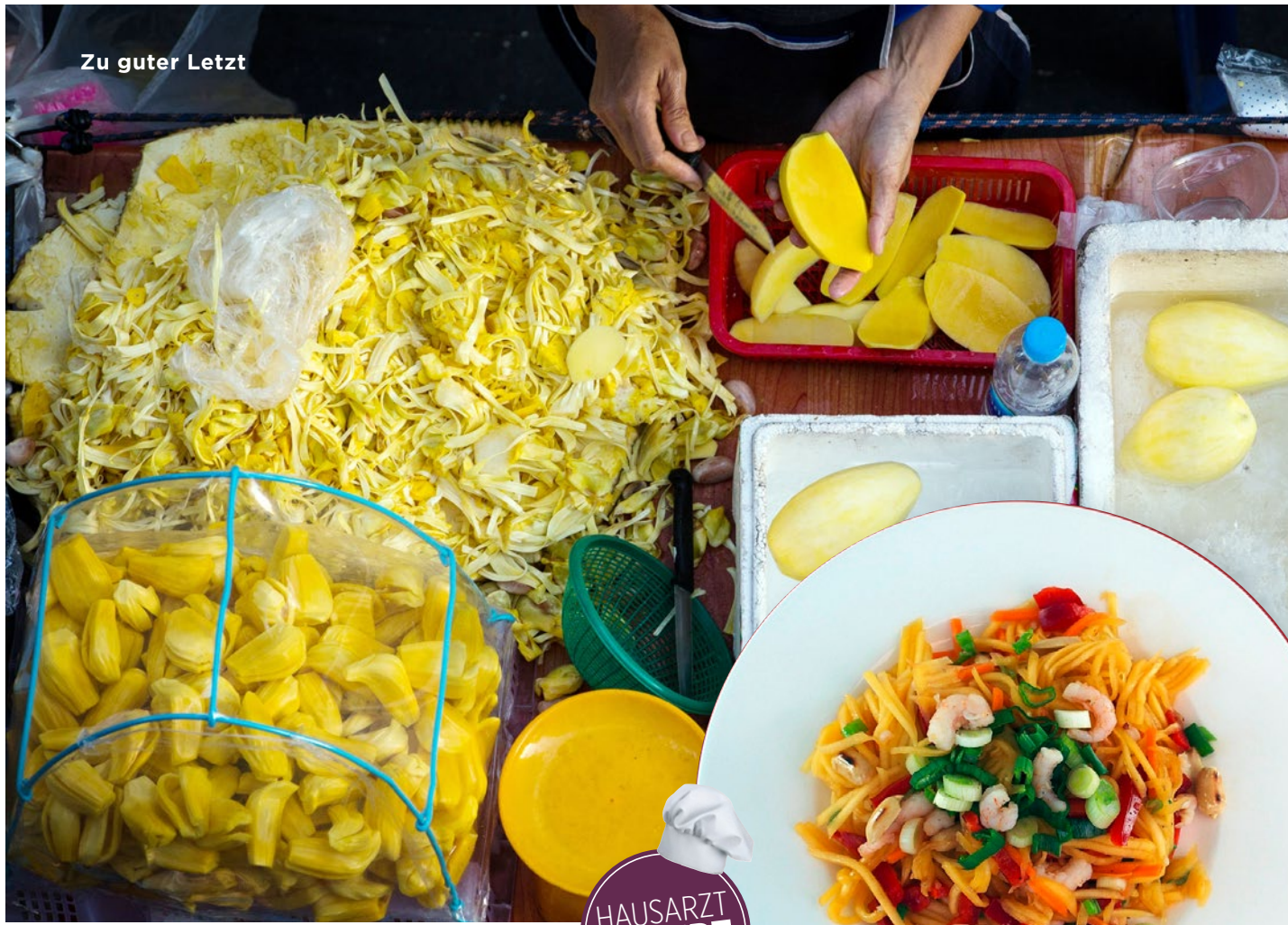


Zu guter Letzt



Pikanter Mangosalat

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 2 unreife Mangos
- 1 Karotte
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 6 EL geröstete, gehackte Erdnüsse
- Chilipulver oder 2 fein geschnittene Chilischoten
- etwas Zucker und Salz, 1 gepresste Knoblauchzehe
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Rapsöl

Zubereitungszeit ca. 15-20 Min.

Zubereitung: Mangos und Karotte schälen und sehr fein stifteln.

Frühlingszwiebeln und Paprikaschote klein schneiden. Erdnüsse zugeben.

Aus den übrigen Zutaten (Chilipulver, Chilischoten, Zucker, Salz, Knoblauch, Limettensaft, Sojasauce, Rapsöl) eine Marinade bereiten und alles gut durchmischen.

Tipp: Nach Belieben kann man das Gericht mit Krabben oder gebratenen Hühnerbruststreifen anreichern.

Auf meiner Kambodscha-Reise habe ich einen sehr leckeren und gesunden Mangosalat kennengelernt.

Dr. Christina Huber, Fachärztin
f. Allgemeinmedizin, Ilmmünster

Wir suchen Ihre Rezepte!

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept für schnelle, gesunde Küche:

info@medizinundmedien.eu

Jedes veröffentlichte Rezept belohnen wir mit 50 Euro.